CARTEA CĂRȚILOR ÎN NLP

Cel mai cuprinzător ghid al tiparelor de schimbare prin programare neurolingvistică

Dr. L. Michael Hall
Barbara P. Belnap



Dezvoltare umană-NLP

CARTEA CĂRȚILOR ÎN NLP

„Cartea cărţilor în NLP" ne oferă mijloacele necesare pentru a vindeca şi consolida cea mai neglijată, însă cea mai importantă relaţie din viaţa oricărui om – relaţia cu el însuşi! Puterea NLP-ului derivă nu doar din felul în care ne ajută să devenim mai influenţi în relaţia cu ceilalţi; adevărata sa valoare constă în faptul că ne poate face să avem mai multă putere asupra propriei persoane!

Metodologia, tehnicile şi modul de gândire care caracterizează NLP-ul sunt eliberatoare şi productive şi în cadrul organizaţiilor, atât pentru angajaţi, cât şi pentru manageri. Oamenii de afaceri vor să ştie cum să gestioneze mai bine relaţiile importante şi cum să sporească satisfacţia clientului. NLP-ul posedă instrumentele necesare pentru atingerea acestor scopuri. Ce organizaţie nu ar beneficia de pe urma celor implicaţi în ea dacă ar şti cum să se pună în locul altora, fie ei colegi sau clienţi? Care angajat nu ar vrea să ştie cum să promoveze mai uşor? **„Cartea cărţilor în NLP"** cuprinde tehnici complete pentru ca oricine doreşte să poată stăpâni aceste abilităţi.

„Cartea cărţilor în NLP" are multe de oferit celor care vor să-şi trăiască viaţa din plin şi să treacă dincolo de simpla existenţă! Prin această contribuţie valoroasă în domeniu, Dr. L. Michael Hall a împletit numeroasele trăsături ale NLP-ului şi a descris cu deosebită pricepere multe aspecte din ceea ce are de oferit această metodologie.



Dr. L. Michael Hall a publicat multe lucrări inovatoare despre neurolingvistică, comunicare, emoţii şi motivaţie. Unul dintre autorii de prim rang pe scena NLP, el îşi propune să extindă tehnicile programării neurolingvistice în domenii noi şi captivante ale terapiei şi dezvoltării umane. În prezent este psihoterapeut şi trainer în Grand Junction, Colorado.

Barbara P. Belnap este psihoterapeut în practică privată. Este orator profesionist şi desfăşoară cursuri şi seminarii pe teme de performanţă umană. De asemenea, lucrează cu companii şi organizaţii pentru a le îmbunătăţi eficienţa. Barbara P. Belnap are studii superioare în comunicare, managementul resurselor umane şi asistenţă socială.



11

Colecţia Dezvoltare umană-NLP
Alte titluri disponibile pe www.vidia.ro



Dr. L. Michael Hall
Barbara P. Belnap

CARTEA CĂRȚILOR ÎN NLP

Cel mai cuprinzător ghid al tiparelor de schimbare prin programare neurolingvistică

Ediția a II-a

Traducere:
Nicoleta Radu și Doina Rogoti

Editura VIDIA
București, 2014

The Sourcebook of Magic: A Comprehensive Guide to NLP Change Patterns/L. Michael Hall, Barbara P. Belnap

This translation of The Sourcebook of Magic: A Comprehensive Guide to NLP Change Patterns Second Edition is published by arrangement with Crown House Publishing Limited.

Colectiv de redacție
Redactor-șef: Nicoleta Radu
Coordonator de redacție: Iulia Ichim
Traducere: Nicoleta Radu, Doina Rogoti
Redactare: Nicoleta Radu
Corectură: Iulia Ichim
Copertă și tehnoredactare: Ciprian Dudaș

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HALL, MICHAEL L.
Cartea cărților în NLP: Cel mai cuprinzător ghid al tiparelor de schimbare prin programare neurolingvistică/Dr. L. Michael Hall și Barbara P. Belnap; trad.: Nicoleta Radu și Doina Rogoti; pref. de Ian McDermott. - București : Vidia, 2012
Bibliogr.
Index
ISBN 978-606-8414-07-2

I. Belnap, Barbara P.
II. Radu, Nicoleta (trad.)
III. Rogoti, Doina (trad.)
IV. McDermott, Ian (pref.)

159.923.2
174.4

Cartea cărților în NLP:
Cel mai cuprinzător ghid al tiparelor de schimbare prin programare neurolingvistică
ISBN 978-606-8414-07-2

Adresa: OP 6 – CP 41 București
Internet: www.vidia.ro
e-mail: office@vidia.ro

Cuprins

Cele 77 de tipare ale magiei NLP

Tiparele de bază

Tipare fundamentale

Principalele tipare NLP pentru transformare şi excelenţă

Tipare pentru incongruenţa „părţilor"

Tipare pentru identitate şi „sine"

Mulțumiri

„Cartea cărţilor în NLP" se datorează acelor pionieri care sunt direct responsabili de apariţia NLP-ului:

Richard Bandler
John Grinder
Robert B. Dilts
Judith DeLozier
David Gordon
Leslie Cameron-Bandler.

Mulţi alţii, după ce au descoperit magia care stă ascunsă în limbaj şi în simboluri, au devenit, la rândul lor, magicieni. Printre aceştia, următorii au contribuit în mod semnificativ la modelul NLP:

Tim Hallbom
Suzi Smith.

Prefață

Îmi amintesc și astăzi cum a survenit în viața mea sentimentală acea schimbare pe care mi-o doream... Dacă pe plan profesional mă bucuram de un succes considerabil, nu eram pe deplin fericit sau împlinit în ceea ce privește relațiile. Făceam un training NLP și ajunsesem la un punct de cotitură: conștientizam că trebuia neapărat să schimb ceva în istoria mea personală sau, în orice caz, în semnificația pe care i-o atribuisem. Trebuia să fac asta dacă voiam să am parte de relația de iubire pe care mi-o doream.

Sintetizând o serie de tehnici NLP, am petrecut cu mine însumi câteva ore. Eram pregătit și bine pus la punct, iar momentul era potrivit. Dacă a funcționat? Poate că cel mai bun răspuns e să vă spun că în următoarele douăzeci și patru de ore în viața mea a apărut o femeie pe care nu o cunoscusem înainte. Și nu doar o femeie nouă, ci una total diferită. Era cu totul altfel decât cele pe care le cunoscusem până atunci. Un spirit generos, nu atât de preocupată de sine și mult mai liberă. De fapt, *părea ceva de-a dreptul magic*.

Dacă ne-am căsătorit și am trăit fericiți până la adânci bătrâneți? Nu, nu ne-am căsătorit. Pentru că, deși ceea ce s-a întâmplat înlăuntrul meu pentru a face posibile toate acestea a fost o experiență extraordinară, povestea nu s-a terminat aici. Mai aveam încă multe de realizat. Și pentru asta era nevoie de timp. *Chiar și cu NLP, tot era nevoie de timp.* Totuși, acela a fost momentul de cotitură și acea relație a reprezentat următoarea etapă în călătoria vieții mele. De atunci, lucrurile au continuat să se îmbunătățească până când, în cele din urmă, am întâlnit-o pe acea femeie cu care m-am căsătorit – și cu care încă sunt căsătorit.

Chiar acum aveți în mână instrumentele care vă pot ajuta să realizați o astfel de schimbare. Prin această prezentare meșteșugită și cuprinzătoare a ceea ce ne oferă NLP, L. Michael Hall simplifică lucrurile pentru ca noi să înțelegem mai bine ce și când să folosim. Dar, chiar și așa, experimentarea este cea mai bună modalitate pentru a învăța cum trebuie să utilizați aceste procese. Întrucât învățarea stă în practică, dacă vreți să deveniți buni în NLP, vă recomand cu tărie să vă înscrieți la un training

NLP. (Alegeţi o organizaţie cu rezultate demonstrate şi cu specialişti de încredere.)

NLP este adesea considerat o tehnologie şi – în parte – chiar este. Acele antiutopii ştiinţifico-fantastice care descriu o lume unde tehnologia a scăpat de sub control ne reamintesc că, deşi tehnologia poate fi un *slujitor* foarte *bun*, ea este un *stăpân* foarte *rău*. Acelaşi lucru poate fi spus despre orice tehnologie avansată, inclusiv NLP. Ajungi să stăpâneşti această tehnologie doar dacă ştii clar ce vrei să realizezi cu ea şi dacă o pui în practică. Prin numeroasele sale exemple, această carte vă va arăta ce este posibil.

Tehnologia în sine este riguroasă, se bazează pe dovezi şi poate fi ajustată pentru fiecare individ în parte. Dacă m-aţi întreba însă care este cea mai eficientă şi mai importantă aplicaţie a acestei tehnologii avansate, nu aş ezita nicio clipă să vă răspund. V-aş spune că ea ne oferă mijloacele pentru a consolida şi a alimenta cea mai neglijată, dar şi cea mai importantă relaţie din viaţa oricui om – relaţia cu el însuşi.

Se spune adesea că NLP-ul oferă mijloace inestimabile pentru comunicarea interpersonală. Aşa şi este. În plus, specialiştii NLP au modelat excelenţa umană într-o largă varietate de domenii. De fapt, NLP-ul poate fi util pentru oricine e dispus să răspundă la întrebarea „Cum anume faci asta?" în orice activitate umană. Totuşi, în ultimă instanţă, consider că puterea NLP-ului derivă nu din felul în care ne ajută să devenim mai influenţi în relaţia cu ceilalţi ori să modelăm excelenţa. Adevărata putere a NLP-ului este că ne poate face să avem mai multă influenţă asupra *propriei persoane*. Cu timpul, dacă alegem să cultivăm această relaţie cu noi înşine şi să folosim consecvent nenumăratele instrumente NLP descrise în această carte, putem chiar să trecem dincolo de excelenţă şi să dobândim o brumă de înţelepciune.

Există apoi domeniul activităţii propriu-zise. În calitate de consultant, văd de multe ori cum metodologia, tehnicile şi, pur şi simplu, modul de gândire care caracterizează NLP-ul sunt eliberatoare şi productive în cadrul organizaţiilor, şi nu doar pentru manageri. Munca strategică şi sistematică pe care o fac cu liderii este mult uşurată întrucât pot să apelez la o varietate de modele şi intervenţii NLP. Oamenii de afaceri vor să ştie cum să gestioneze mai bine relaţiile importante şi cum să sporească satisfacţia clientului. NLP-ul posedă instrumentele specifice pentru

atingerea acestor scopuri. Ce organizaţie nu ar beneficia de pe urma celor implicaţi în ea dacă ar şti cum să se pună în locul altora, fie ei colegi sau clienţi? Care angajat nu ar vrea să ştie cum să promoveze mai uşor? Repet, NLP-ul posedă tehnici specifice pentru a învăţa aceste abilităţi.

Mi-am dat seama recent că un număr tot mai mare de traineri vin la cursurile noastre de NLP Practitioner şi Master Practitioner. Când îi întreb de ce, primesc acelaşi răspuns: datorită preciziei şi tehnicilor de care dispune, NLP îi ajută să fie mai eficienţi în cele 30 de minute de training. Alt motiv al lor este unul orientat spre piaţă, spre cerere şi oferă. Cum în zilele noastre foarte mulţi oameni se dau drept traineri, NLP-ul le permite să aibă rezultate mai eficiente, mai coerente şi să-şi facă publicitate mai bine. Acest lucru mi se pare logic, întrucât NLP-ul ne oferă mijloacele pentru a înţelege cum facem ceea ce facem şi ce anume funcţionează – dar şi ce nu funcţionează. Domeniul său de aplicare este limitat doar de varietatea oamenilor care sunt implicaţi. În biroul meu de acasă, am un raft rezervat exemplarelor trimise de studenţii mei din cărţile pe care ei le-au scris aplicând NLP-ul în domeniile în care îşi desfăşoară activitatea: în afaceri, sport, medicină, management sau echitaţie.

Însă, în stadiul său cel mai avansat, NLP-ul realizează mult mai mult: face posibilă o compasiune de ordin practic care ne ajută să efectuăm o schimbare structurală profundă. Este incluziv, întrucât admite că pot să existe mai multe căi prin care se poate obţine un rezultat de succes. Dar este şi riguros, prin faptul că descrie modul în care unele căi sunt mult mai uşoare decât altele. În plus, manifestă respect şi este realist, întrucât admite că omul are propria hartă despre lume. Pune accentul pe faptul că trebuie să respectăm această hartă dacă vrem să fim deschişi spre noi oportunităţi care să ne ducă dincolo de graniţele gândirii de până atunci. Şi mai preţuiesc NLP-ul pentru că este demistificator şi democratic – folosind NLP-ul, veţi descoperi că experienţa voastră are o anumită structură. Asta înseamnă că puteţi conferi o semnificaţie faptelor voastre, dar puteţi să le şi schimbaţi, dacă vă doriţi asta.

În ce mă priveşte, lucrez în acest domeniu întrucât am viziunea a ce se poate face folosind aceste mijloace, acest mod de gândire şi am o viziune a rezultatului final, care este un mod de viaţă. NLP-ul poate produce nu doar o schimbare a vieţii, ci o schimbare a întregii lumi. Uneori, poate să facă diferenţa între viaţă şi moarte.

Am fost inspirat de activitatea mea cu doctorii şi de lucrurile care sunt posibile prin nenumăratele aplicaţii NLP ce s-au dezvoltat în domeniul sănătăţii. M-am simţit umilit când unul dintre studenţii mei, un avocat, mi-a spus că deprinderile NLP i-au permis să consilieze un important personaj politic din Caraibe care, ulterior, a comutat pedeapsa cu moartea pentru mai mulţi insurgenţi politici. Am simţit o speranţă reînnoită când un alt student al meu a început să folosească NLP-ul în programele de justiţie restaurativă, iniţiate de el în colaborare cu poliţia din Marea Britanie. Aceasta presupune că victimele şi infractorii se întâlnesc faţă în faţă şi găsesc o soluţie. Succesul muncii sale, care se măsoară printr-o scădere uluitoare a numărului de recidivişti, mă face să mă gândesc cum ar fi dacă NLP-ul ar fi folosit în activitatea de mediere internaţională. Aşa că mă simt dator să contribui atunci când studenţii mei de origine islamică îmi cer să îi ajut să facă NLP-ul accesibil în Orientul Mijlociu. Pentru mine, acestea şi multe alte exemple similare fac ca magia NLP să pălească în importanţă prin comparaţie cu *magia a ceea ce pot oamenii să facă aplicând acest NLP*.

Oricum, pentru a începe să schimbi lumea mai întâi trebuie să faci ordine în propria casă. Să începi cu tine este cea mai potrivită modalitate de a aplica NLP-ul, dacă vrei să fii o persoană credibilă şi congruentă – şi dacă vrei să ai succes, pe termen lung sau pe termen scurt. NLP-ul ne ajută să conştientizăm cel puţin o parte dintre presupoziţiile care ne guvernează gândirea şi comportamentul – şi, prin ele, viaţa. Este util să îţi cunoşti presupoziţiile. În acelaşi timp, e bine să ştii că – şi o spun din proprie experienţă – poţi să foloseşti NLP-ul pentru a schimba aceste presupoziţii, în cazul în care ele nu funcţionează în beneficiul tău.

Aşadar, întorcându-mă la experienţa mea romantică, asta înseamnă că un sfert din ea „datorez NLP-ului"? O, nu! Datorăm vreodată ceva unui singur factor? Dacă aş spune că totul se datorează unui anumit lucru ar însemna să-mi iau în stăpânire viaţa interioară şi să schimb ce cred că poate fi schimbat. Ce vreau să spun este că, bazându-mă pe experienţa mea, vă pot asigura că *puteţi* produce schimbările pe care le doriţi dacă începeţi să construiţi o relaţie mai bună cu voi înşivă şi să stabiliţi exact ce vreţi cu adevărat. Iar NLP-ul este o modalitate foarte bună pentru a face acest lucru.

Din asemenea începuturi de îndreptare iau naştere posibilităţi generative. De multe ori nici nu ne putem imagina unde se poate ajunge.

În cazul meu, ele au însemnat să descopăr că exista şi altceva dincolo de ceea ce ştiam eu. Când am cunoscut-o pe Paulette, care ulterior a devenit soţia mea, am simţit o provocare interioară de a iubi în mod diferit şi mai profund. Nu aş numi acel proces magic, ci mai degrabă misterios. Este alchimie şi te schimbă într-un mod mereu diferit. (Dar asta e, deja, altă carte.)

Recent, am primit o scrisoare de la una dintre studentele mele care tocmai terminase cursurile noastre de Practitioner şi Master Practitioner. În acea scrisoare, îmi detalia paşii specifici şi extrem de importanţi pe care a fost capabilă să îi facă după fiecare modul al acestor două programe. Erau cele mai profunde schimbări pe care le trăise vreodată. Au trecut zece luni, iar acum are o carieră nouă, o casă nouă, un apartament pe care îl închiriază şi este pregătită emoţional să-şi împartă viaţa cu cineva. Însă ultimul rând din scrisoare spunea mai mult decât toate la un loc: „Sunt atât de fericită că acum trăiesc viaţa din plin, în loc să exist, pur şi simplu".

Consider că, dacă este pe mâini bune, NLP-ul are multe de oferit celor care vor să-şi trăiască viaţa din plin şi să treacă dincolo de simpla existenţă. Tocmai de aceea consider că îţi datorezi ţie însuţi să continui să citeşti această carte. Prin această contribuţie valoroasă în domeniu, L. Michael Hall a împletit diferitele trăsături ale NLP-ului şi a descris cu deosebită pricepere multe aspecte din ceea ce NLP-ul are de oferit. Cred că veţi afla multe lucruri interesante şi demne de încredere. Eu am învăţat multe din această carte. De aceea, este o plăcere să întâmpin cu bucurie cea de-a doua ediţie a acestui ghid competent către magia NLP!

Ian McDermott,
International Teaching Seminars
www.itsnlp.com

Cuvânt-înainte

Cartea de căpătâi a unui magician

„*Magia se ascunde* în limbajul pe care îl folosim. Firele pe care le poţi lega şi dezlega se află în puterea ta, cu condiţia să fii atent la ceea ce ai deja (limbajul) şi la structura incantaţiilor pentru dezvoltare..."

Bandler şi Grinder (1975, p. 19)

Cum s-a născut „Cartea cărţilor în NLP"

Iniţial, am scris această carte după o conversaţie pe care am avut-o cu Barbara Belnap în legătură cu necesitatea de a avea o singură sursă pentru principalele tipare NLP utilizate de terapeuţi. Acea conversaţie a avut loc la o conferinţă NLP din Salt Lake City şi mi-a permis să-mi fac o viziune despre modul în care aş putea să inventariez principalele tipare NLP. Voiam să adun la un loc toate tiparele fundamentale care ne ajută să creăm din ce în ce mai multe resurse şi să dobândim excelenţa în viaţa de zi cu zi.

Când am început să adun tiparele, eram psiholog la un cabinet privat din Colorado, iar Barbara era psihoterapeut şi lucra la Managed Care din Utah. Ideea noastră era să prezentăm tiparele NLP ca pe nişte procese puternice şi minunate, disponibile oricui vrea să facă o *scurtă psihoterapie* cu clienţii. Toate acestea păreau să aibă sens pentru amândoi. În definitiv, la vremea respectivă, Managed Care din SUA punea mare accent pe o terapie care să fie şi *scurtă*, şi *eficientă*. Pentru noi, NLP-ul era o alegere firească şi evidentă. Credeam că vom identifica procesele cognitiv-comportamentale din NLP şi că vom preciza *cum* anume se poate folosi acest puternic model al schimbării printr-o metodă pas cu pas.

În acest scop, m-am gândit să creez un format care să se potrivească acelei structuri. Şi atunci a început haosul. Haosul a început pentru că ne-am dat seama că tiparele NLP se aplică în mult mai multe domenii

decât în cel al terapiei. Să-l aplici exclusiv sau în primul rând în terapie sugerează în mod fals că NLP-ul este o terapie. Fiindcă nu este. În esență, NLP-ul este *o modelare a experienței umane*, în special a excelenței umane. Terapia se adresează persoanelor aflate în suferință care au nevoie de ajutor specializat pentru a depăși traumele și a-și continua viața, pe când NLP-ul se axează în principal pe excelență, sănătate, măiestrie, geniu – într-un cuvânt, pe ceea ce merge bine, funcționează. Programarea neurolingvistică are în centru *schimbarea generativă*, nu schimbarea terapeutică.

Acela a fost momentul în care am schimbat accentul cărții de pe tiparele NLP pentru terapeuți, scurtă psihoterapie și *managed care*[1] și l-am redirecționat într-un mod mai general, către inventarierea și clasificarea tiparelor NLP destinate tuturor. Acesta e subiectul primului volum din „Cartea cărților în NLP" – vă oferă 77 de tipare NLP de bază, care manifestă structura magiei (limbajul) și tiparele folosite ca incantații pentru dezvoltare.

Magie pentru toate domeniile

Dacă, așa cum scriau Bandler și Grinder, „magia se ascunde în limbajul pe care îl folosim" și dacă putem utiliza limbajul și procesele sintetizate în tipare pentru a efectua schimbări transformative în felul în care gândim, simțim, vorbim, ne comportăm și relaționăm – atunci veți găsi în această carte tot felul de tipare pentru a produce magia care schimbă mințile și viețile oamenilor. Aceste tipare de bază pot fi ușor decodificate și aplicate în multe domenii:

- excelența în afaceri, management și training;
- educație;
- psihoterapie;
- creștere, dezvoltare și eficiență personală;
- sport și antrenament sportiv;
- relații interpersonale;
- îmbogățirea comunicării;
- negociere, mediere, rezolvarea conflictelor;
- prelucrarea stilului, a personalității și a aptitudinilor;
- modelare.

[1] Sistem de sănătate care controlează costurile prin limitarea taxelor plătite de medici și prin restricționarea alegerii medicilor de către un pacient. (n. t.)

Contextul „magiei"

Dacă aceasta este o carte de căpătâi a magiei, ce înseamnă această *„magie"* şi care este contextul în care apare ea? *Magia* este ceea ce se întâmplă în sistemul minte-corp-emoţie atunci când cuvintele şi procesele ne fac să ne modificăm hărţile şi să creăm o realitate diferită. NLP-ul a început prin a sesiza *magia* pe care o creau trei terapeuţi-vrăjitori (Virginia Satir, Fritz Perls şi Milton Erickson) prin forţa tiparelor lingvistice aplicate de ei. Doar rostind cuvinte, pacienţii plecau de la cabinet sau de la cursurile lor având o nouă perspectivă asupra vieţii. Cum se întâmplă acest lucru? Cum funcţionează astfel de intervenţii magice?

Dacă sunteţi nou în domeniul NLP-ului, veţi găsi o scurtă introducere în primele două capitole. NLP-ul este un domeniu care vorbeşte despre schimbare. Despre transformare şi dezvoltare. Despre structura excelenţei – cum funcţionează, cum să o reprezentăm pe hartă şi cum să reproducem cele mai bune metode. Ceea ce expertul sau geniul ştie, învaţă, apreciază şi produce ne pare magie doar atunci când nu cunoaştem structura. Când o aflăm, puterea şi eficienţa continuă să fie prezente, dar dispar confuzia, mitul, întunericul şi incapacitatea de a transmite magia mai departe.

Metafora magiei

De ce cuvântul „magie"? Despre ce este vorba? În NLP, noi folosim cuvântul „magie" într-un mod cu totul special. El *nu* defineşte magia exterioară sau orice alt tip de magie propriu-zisă care modifică legile fizicii. Aici, „magia" nu înseamnă nimic din toate astea. Termenul se referă mai degrabă la *efectele aparent fantastice*, *minunate* şi *magice* (schimbările şi transformările) care au loc atunci când cunoaştem *structura* experienţei subiective.

Când nu cunoaştem *cum* funcţionează experienţa subiectivă (modul în care sistemul nostru minte-corp-emoţie funcţionează la capitolele motivaţie, sănătate, limbaj ş.a.m.d.), nu avem niciun punct de reper legat de experienţele noastre. Totodată, nu ştim nimic nici despre experienţele dorite, acelea pe care am vrea să le creăm şi să le trăim. Nu avem nici cea mai mică idee despre scopurile şi cauzele schimbării. Şi, dacă nu ştim

asta, suntem dezavantajaţi când e vorba *cum* să transformăm lucrurile şi să identificăm punctul decisiv al schimbării prin transformare pozitivă. Când *nu* înţelegem funcţionarea umană (funcţionarea cognitiv-comportamentală sau neuro-semantică), nu ştim prin ce proces putem să îmbunătăţim eficienţa umană, fericirea şi competenţa. Acest lucru ne aruncă într-o lume a ignoranţei şi a confuziei în ce priveşte rolul limbajului pentru conştiinţa, neurologia şi sănătatea oamenilor.

Dimpotrivă, când înţelegem structura experienţei subiective, avem o cunoaştere activă a „baghetelor magice" de care dispunem pentru a dobândi schimbarea, progresul, sănătatea, fericirea, succesul şi excelenţa. Cunoscând pârghiile sistemului minte-corp-emoţie, dar şi amintirile, speranţele, dorinţele şi temerile, avem o zonă de unde putem să facem un pic de magie pentru distracţie sau în beneficiul nostru, pentru a dobândi excelenţa şi pentru a contribui într-un mod semnificativ la bunăstarea semenilor noştri.

O carte a magiei – o carte de căpătâi

În esenţă, NLP-ul şi tehnicile sale pentru „gestionarea propriului creier" (care sintetizează ceea ce facem noi cu tiparele) ne pun la dispoziţie o carte de căpătâi a magiei. Acest lucru reiese din primele cărţi care au pus bazele NLP-ului, „The Structure of Magic"[2] (volumul I, 1975; şi volumul II, 1976), reiese din volumele „De-Mystifying Magic", „Magic in Action"[3] şi „Communication Magic"[4] (2001, iniţial apărut cu titlul „The Secrets of Magic", 1998).

Fondatorii acestui domeniu – un lingvist (Dr. John Grinder) şi un student în programarea pe calculator care a devenit un terapeut Gestalt neoficial (Richard Bandler) – au specificat că putem găsi *structura magiei* în sistemele de reprezentare (sistemele senzoriale şi meta-sistemul limbajului). Aceste sisteme lingvistice ale minţii-şi-corpului includ nu doar cuvinte şi propoziţii, ci şi alte „limbaje" care operează la diferite „niveluri logice".

La primul nivel avem imagini, sunete, senzaţii, mirosuri şi gusturi *bazate pe senzaţii* (de exemplu, VAK; a se vedea capitolul 2 pentru o descriere

[2] „Structura magicului", vol. I şi II, Editura Vidia, 2008
[3] „Magie în acţiune", Editura Vidia, 2008
[4] „Magia comunicării", Editura Vidia, 2008

detaliată). Acestea descriu filmele pe care le derulăm în mintea noastră. În cadrul acestor filme, avem „limbajul" modalităţilor senzoriale. La acest nivel, avem *calităţile* (proprietăţi, distincţii, trăsături) modalităţilor. Acesta nu este un „sub-nivel" al distincţiilor. Aceste distincţii fine operează la un nivel superior sau la un meta-nivel de încadrare. Aşadar, aceste fals-etichetate „*sub*-modalităţi" sunt de fapt *trăsăturile cinematografice* ale filmelor noastre (Hall şi Bodehhamer, 1999). Aceste distincţii nu există la un nivel inferior. Aceste calităţi şi caracteristici ale modalităţilor vizuală, auditivă şi kinestezică (VAK) alcătuiesc trăsăturile care se evidenţiază în interiorul sau în cadrul fiecăreia dintre aceste modalităţi mentale.

Când urcăm de la nivelul non-lingvistic al văzului, auzului şi senzaţiei (modalităţile senzoriale), ajungem la primul nivel al limbajului propoziţional – *cuvinte bazate pe senzaţii*. Aici, avem limbajul empiric al ştiinţei, verificabil cu ajutorul simţurilor. Înaintăm apoi către un alt nivel, un alt fel de „limbaj" – *limbajul de evaluare*. Acest nivel ne permite să interpretăm şi să evaluăm pornind de la limbajul precedent şi să creăm abstracţiuni de nivel superior. Procesul de abstractizare continuă să înainteze spre niveluri superioare şi ajungem, în cele din urmă, la meta-nivelurile metaforei şi povestirii.

Care este semnificaţia acestor niveluri ale conştiinţei pentru experienţa efectivă? Semnificaţia este că ele descriu sistemul încorporat al gândului-şi-emoţiei care alcătuieşte matriţa noastră de cadre. Când schimbăm aceste coduri, felul în care percepem realitatea se modifică. La asta ne referim atunci când spunem că în astfel de transformări intervine magia.

Învăţarea incantaţiilor magice

Prin această detaliere a modelului NLP cu tiparele sale de bază, oferim două tipuri de înţelegere. Primul tip se referă la înţelegerea teoretică, iar cel de-al doilea, la o cunoaştere practică. Împreună, această cunoaştere ne permite să ne „gestionăm propriul creier".

În prima parte a acestei secţiuni, veţi învăţa cum operează creierul vostru şi cum să îl gestionaţi. Astfel, veţi avea posibilitatea să preluaţi conducerea asupra vieţii voastre, să construiţi hărţi mai bogate, să vă mişcaţi cu mai multă graţie şi relaxare în contexte sociale şi relaţionale şi să obţineţi rezultatele pe care vi le doriţi, pentru a vă dezvolta eficienţa generală.

De acest tip de cunoaştere depinde şi modul în care noi experimentăm problemele şi soluţiile. Una e să ştii *că* ai o problemă şi chiar să ştii *de ce* ai acea problemă, adică să-i cunoşti cauza, şi cu totul altceva e să ştii *ce să faci* în legătură cu problema respectivă.

Primul tip de cunoaştere ne oferă teoria, explicaţia şi cauzalitatea. Ne putem specializa în acest gen de cunoaştere tehnică şi formală. Putem deveni experţi în explicaţii având acest tip de informaţie. Atunci ştim *despre* lucruri. Al doilea tip de cunoaştere ne înzestrează cu înţelepciune, spirit practic şi transformare. Atunci ştim *cum* să facem lucrurile. O astfel de informaţie ne face experţi în cunoaşterea practică a *modului* de a rezolva lucrurile.

„Cartea cărţilor în NLP" ne oferă doar puţin din primul tip de cunoaştere şi foarte mult din al doilea tip. În primul capitol veţi găsi un rezumat al domeniului din perspectiva psihologiei cognitive – programarea neurolingvistică (NLP). În capitolele următoare veţi descoperi numeroase tipare de transformare, care vă vor da acel *know-how* pentru a acţiona efectiv în legătură cu diversele probleme şi provocări care vă pot sabota eficienţa.

Cumpărător răufăcător: Avertisment – magie în acţiune

„Cartea cărţilor în NLP" este un îndreptar NLP concis sau o „carte de vrăji" a unui magician. Aici veţi descoperi 77 de tipare specifice. Am alcătuit lucrarea în aşa fel încât să vă ajute să folosiţi şi să aplicaţi mai uşor programarea neurolingvistică atunci când lucraţi cu voi înşivă sau cu alţii. Aceasta nu înseamnă că simpla citire a acestei cărţi vă va transforma în practicieni în acest domeniu. Pentru că nu vă va transforma. Veţi avea instrumentele şi unele instrucţiuni generale, dar un *practician* este acea persoană care practică şi care a fost pregătită la un nivel de competenţă a aptitudinilor, astfel încât să aibă înţelegerea şi calificarea de a practica.

Dacă doriţi să deveniţi competenţi în utilizarea acestor tipare, cel mai bine e să urmaţi un curs care să vă înveţe cum să utilizaţi modelele NLP şi neuro-semantice. Un astfel de curs vă va oferi cunoştinţele necesare şi vă va permite să folosiţi tiparele într-un mod eficient şi înţelept, cu etică

profesională şi graţia care vă vor ajuta să fiţi cu adevărat eleganţi şi eficienţi. Învăţarea şi practica supravegheată de instructori calificaţi includ o instruire specială care să scoată la iveală cele mai bune aptitudini şi intuiţii ale voastre. Un training de calitate vă va da posibilitatea să fiţi bine informaţi, competenţi şi congruenţi.

Când decideţi să urmaţi un training de NLP sau de neuro-semantică, asiguraţi-vă că este unul *bazat pe competenţă*. Întrucât aceste modele sunt, prin natura lor, *experimentale*, ele se învaţă cel mai bine experimentându-le cu un practician competent, în niciun caz apelând la un curs prin corespondenţă. Trebuie să le experimentaţi personal, lucrând mai întâi cu voi înşivă şi apoi cu alţii. Căutaţi acele programe care vă oferă un feedback de calitate, în aşa fel încât să deveniţi practicieni eficienţi.

Mai departe, dacă vreţi să deveniţi experţi în domeniu, trebuie să practicaţi abilităţile şi modelele suficient de mult pentru ca ele să devină intuitive şi potrivite stilului şi personalităţii voastre. Căci, dacă magia pe care o facem poate uneori să pară că survine pe neaşteptate, măiestria cere timp şi foarte multă practică.

Noţiuni de semantică generală

Termenii de *neurolingvistică* şi *neurosemantică* au apărut cu mult timp în urmă, în anii 1930 şi 1940 şi sunt legaţi de numele lui Alfred Korzybski, cel care a pus bazele semanticii generale. În acei ani, el a străbătut Statele Unite ţinând „cursuri practice de neurolingvistică". Cartea sa de referinţă, „Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics" (1993/1994), a stabilit distincţia între „hartă" şi „teritoriu". El a avut o epistemologie constructivistă care a stabilit cadrul general pentru NLP. Aceasta i-a influenţat pe Richard Bandler şi John Grinder în prima carte de NLP, „The Structure of Magic". Korzybski l-a influenţat şi pe antropologul Gregory Bateson („Steps to an Ecology Mind", 1972), care a contribuit la presupoziţiile şi cadrul teoretic specifice programării neurolingvistice.

În această lucrare, m-am folosit de cunoştinţele mele de semantică generală pentru a utiliza câteva formulări lingvistice pe care Richard şi John *nu* le-au introdus în Meta-Model. Korzybski a argumentat că aceste

mecanisme extensive oferă speciei umane *instrumentele* atât pentru ştiinţă, cât şi pentru sănătate psihică. Pe parcursul acestei cărţi, veţi remarca în text formulările respective. Dacă nu sunteţi familiarizaţi cu semantica generală, acest lucru ar putea să vi se pară ciudat. Pentru mai multe detalii privind contribuţiile lingvistice aduse de Korzybski în domeniul NLP – a se vedea „Communication Magic" (2001, apărută iniţial sub titlul „The Secrets of Magic", 1998), care extinde Meta-Modelul folosind o parte din „magia" lui Korzybski. În această carte, am utilizat câteva dintre următoarele formulări:

Ghilimele

Acest *mecanism extensiv* indică termenii şi sintagmele care, în diferite grade, denotă unele reprezentări puse sub semnul întrebării. Ghilimelele sunt un indiciu că cititorul ar trebui să manevreze cu atenţie specială un anumit cuvânt, termen sau expresie (de exemplu, „timp" şi „minte"). De obicei, noi luăm astfel de termeni drept siguri. Presupunem că le cunoaştem înţelesul şi presupunem că se referă la diferite *lucruri*. Dar nu este aşa. Aceşti termeni au apărut în urma câtorva tipuri de distorsiuni, de aceea sunt problematici. Nu sunt doar nominalizări, ci şi termeni care pot fi folosiţi multiordinal.

Cratime

Mecanismul cratimei ne permite să lucrăm cu hărţi dihotomice şi fragmentate. Aşa cum apare în sintagma „programare neuro-lingvistică", această cratimă uneşte lumea divizată în *elemente* prin care se creează un elementalism care, de fapt, nu există. Folosim cratimele pentru a vindeca elementalismul şi dualismul care afectează întreaga gândire occidentală. „Minte" *şi* „corp" nu se referă la ceva tangibil sau real. Aceşti termeni creează o ficţiune lingvistică. La fel se întâmplă şi cu „timp" *şi* „spaţiu". Pe de altă parte, continuumurile minte-corp şi timp-spaţiu denotă fenomene reale, iar aceşti termeni cu cratimă delimitează lucruri mai apropiate de adevăr.

Et cetera (etc.)

„Etc." poate fi un termen banal şi întrebuinţat în exces din cauza prostului obicei. Însă, când este folosit intenţionat, el poate să exprime o atitudine non-aristoteliană. De ce se întâmplă aşa ceva? Pentru că, în lumea

infinită, *nicio hartă nu poate să exprime totul*. Pentru a ne aminti de această *ne-exhaustivitate* a hărţilor noastre, noi am folosit termenul „etc.". Etc. ne împiedică să credem că „am spus totul" sau că ceea ce am gândit ori am înţeles epuizează subiectul. Când citiţi, lăsaţi acest „etc." să vă facă să vă gândiţi la toate lucrurile pe care am fi putut să le adăugăm. Dacă prin ştergere/omisiune ignorăm anumite caracteristici, prin „etc." ne reamintim de acest fenomen legat de reprezentarea pe hartă.

E-privat/E-alegere

E-prime se referă la limba engleză fără (sau privată de) verbul „a fi" (verbele cu „este"). Când *privăm* engleza de acest verb pasiv falsificator al realităţii („este", „sunt", „a fi", „fost" etc.), eliminăm două probleme în întregime eronate: *„este al identităţii"* („El este un idiot") şi *„este al predicaţiei"* („Acel scaun este roşu"). Aceste „este"-uri aşază pe hartă reprezentări false şi denaturează relaţia structurală cu teritoriul. Astfel se creează probleme pentru echilibrul mental – pentru adaptarea la teritoriu (a se vedea anexa).

Limbajul procesual

Întrucât realitatea la nivel cuantic (după cum o ştim acum, graţie fizicii moderne) este „un dans al electronilor" şi al părţilor subatomice, limbajul bazat pe „lucruri" creează tot soiul de probleme în ceea ce priveşte reprezentarea. Avem nevoie de un limbaj care să descrie o lume dinamică, o lume aflată într-un proces. Avem nevoie în mai mare măsură de un *limbaj procesual* care să fie alcătuit din verbe, acţiuni, funcţii şi procese. Aceasta corespunde importanţei pe care NLP-ul o acordă denominalizării termenilor nominalizaţi (a se vedea capitolul 7).

Elipsa

Când găsiţi un şir de puncte (...) în interiorul unui citat înseamnă pur şi simplu că am omis o parte din citat. Când găsiţi aceste puncte *într-un set de instrucţiuni*, le folosim pentru a vă spune: „Opreşte-te, intră în adâncul minţii tale... şi experimentează pe de-a-ntregul aceste cuvinte şi instrucţiuni".

Dacă vă pierdeţi – verificaţi glosarul şi indexul de la sfârşitul cărţii.

Surse ale tiparelor

De unde provin aceste tipare?
Cine le-a creat? Când? Pentru cine? În ce context?
Cine a avut un rol-cheie pentru a le aduce la forma actuală?

NLP-ul a apărut în momentul în care Richard Bandler a descoperit lucrările lui Fritz Perls. De fapt, Richard a editat cartea „The Gestalt Approach" (1973) când era încă student la Universitatea California din Santa Cruz. Ca student în ultimul an, i s-a permis să ţină un seminar despre terapia Gestalt. Dr. Robert S. Spitzer l-a angajat pe Richard să se ocupe de editare. Apoi i l-a prezentat Virginiei Satir pentru ca, ulterior, să-i angajeze pe John Grinder şi Richard Bandler pentru a edita mai multe casete ale Virginiei, care au devenit lucrarea „Changing With Families".

Astfel, cele mai multe dintre tiparele iniţiale, sistemele de reprezentare, reîncadrarea, reunirea părţilor, meta-modelarea, integrarea părţilor etc. provin de la Perls şi Satir. Nu putem spune că vreunul dintre aceste tipare *aparţine* unei anumite persoane sau că cineva le-a dezvoltat în întregime de unul singur. Fiecare reflectă ştiinţa în continuă dezvoltare a domeniului – procesul „unificat în timp" descris de Korzybski. Desigur, cunoaşterea şi utilizarea acestor tipare va stimula creativitatea cuiva de a-i găsi întrebuinţări noi şi productive. Dacă ai jucat un rol-cheie în dezvoltarea unui anumit tipar sau ştii pe cineva care a făcut asta, m-aş bucura să primesc acea informaţie şi să aduc la zi „Cartea cărţilor în NLP" pentru ediţia următoare.

Dr. L. Michael Hall
Colorado, SUA
august 200

Partea I

Modelul NLP

Sursa transformărilor magice în modelarea excelenţei şi în gestionarea propriului creier

Capitolul 1

Introducere în magia NLP: magia are structură

„Chiar dacă tehnicile acestor vrăjitori sunt diferite, ele au totuşi un lucru în comun: iniţiază în modelele clienţilor schimbări care le permit acestora să dispună de mai multe opţiuni în comportamentul lor. Ceea ce vedem este că fiecare dintre aceşti vrăjitori are o hartă sau un model pentru a schimba modelul despre lume al clienţilor, adică un meta-model care le permite să extindă şi să îmbogăţească modelul clienţilor, astfel încât să le îmbogăţească acestora viaţa şi să o facă mai demnă de a fi trăită."

Bandler şi Grinder, „The Structure of Magic", p. 18

Când nu ştim *cum* funcţionează ceva, cum operează sau care sunt principiile care îl conduc, trăim „în afara secretului" a ceva ce ne pare magie. Vă amintiţi vreun moment în care aţi trăit brusc şocul de a descoperi „magia" în lumea voastră?

De ce, dacă apeşi pe acest buton, se aprinde lumina?

Cred că glumeşti! Vrei să spui că dacă apăs pe aceste taste şi urmez aceste etape, pot să trimit e-mailuri oriunde în lume?

Cum adică, introduci mâncarea în cuptorul cu microunde, apeşi pe nişte butoane şi mâncarea e gata în câteva secunde?

Când te afli în afara *secretului* magiei, lucrurile par adesea absurde, incredibile, de neconceput, de neînţeles etc.

Cum se poate ca lumea să fie un glob care se învârte în jurul Soarelui? Asta-i o tâmpenie! Dacă-i aşa, de ce nu cădem, pur şi simplu?

Ce imaginaţie debordantă! Să-ţi închipui că putem construi maşini zburătoare. Mai lipseşte să spună că putem zbura până la Lună!

Dacă nu cunoşti aceste secrete, asemenea idei şi experienţe minunate şi extraordinare pot să pară „magice". Astăzi însă, când ştim tot ce ştim despre gravitaţie, aerodinamică, spectrul electromagnetic, inteligenţa artificială, procesarea informaţiei prin unităţi de procesare paralelă etc., nu le mai considerăm „magice". „Magia" s-a transformat în „cunoaştere" şi „ştiinţă".

În mod similar, cum ar fi dacă că am afla câteva dintre „secretele" magiei care are loc în sistemul creier-şi-neurologie? Cum ar fi dacă că am cunoaşte factorii, componentele şi principiile care guvernează *procesarea neurologică a informaţiei* umane, astfel încât să înţelegem cum funcţionează biocomputerul alcătuit din creierul şi sistemul nostru nervos? Cum ar fi dacă am şti cum funcţionează *lumea internă* a omului, la care ne referim prin noţiuni ca „minte", „emoţii", „personalitate", „geniu"? Mai mult, cum ar fi dacă am descoperi structura „magiei" sale şi, aşa cum se întâmplă cu procesele din alte ştiinţe, am putea să identificăm, să specificăm şi să lucrăm efectiv cu aceste „tipare" ale magiei? Închipuiţi-vă numai!

Când vă imaginaţi pe de-a-ntregul acest vis în care împingeţi limitele descoperirilor ştiinţifice şi pătrundeţi în lumea interioară, subiectivă şi fenomenologică a omului, păşiţi, de fapt, în lumea pe care o numim NLP – programare neuro-lingvistică.

Lumea „magică" a subiectivităţii umane

Adevărul e că progresele înregistrate în acest domeniu al *neuro-lingvisticii* umane au depăşit limitele a ceea ce mulţi îşi *închipuie ca fiind posibil*. Aşa cum descoperirile ştiinţifice din fizică, electronică, mecanica cuantică etc. depăşesc cu mult chiar şi imaginaţia noastră ştiinţifico-fantastică, şi NLP-ul a depăşit ceea ce mulţi din domeniul funcţionării, al psihologiei şi comunicării umane îşi închipuie că ar fi posibil, chiar în cele mai îndrăzneţe visuri.

Vă întrebaţi care sunt aceste descoperiri incredibile?

- transformarea în doar zece minute a unei reacţii fobice care a durat zeci de ani;
- modelarea proceselor interne (strategiilor) ale „geniului" şi cum să-i înveţi pe alţii să le aplice în mod conştient;

- descoperirea componentelor „conştiinţei" care alcătuiesc „temelia" „minţii", „emoţiei", „personalităţii" etc. pentru a ne angaja într-o „inginerie a proiectării" umane;
- găsirea şi reprogramarea structurii „semnificaţiei" în neurologia umană şi procesarea pentru a elimina semnificaţiile negative şi disfuncţionale şi a le înlocui cu o semnificaţie îmbogăţită;
- utilizarea stărilor hipnotice pentru a programa procesele din sistemul nervos autonom al unei persoane în direcţia sănătăţii şi eficienţei;
- schimbarea convingerilor care limitează şi sabotează;
- dezvoltarea intenţionată şi conştientă a conştiinţei şi aptitudinilor umane;
- transformarea completă a stărilor toxice caracterizate prin dispreţ de sine, însingurare, plictiseală, disperare, seriozitate etc.

Visuri îndrăzneţe? Nu şi de acum încolo. Pentru că NLP-ul a dezvoltat *modele care fac posibile astfel de tehnologii umane*. În cei douăzeci şi opt de ani care s-au scurs de la apariţia primei cărţi de programare neuro-lingvistică („The Structure of Magic", 1975), au fost realizate descoperiri incredibile care ne încurajează să privim sistemul neurologic uman al minţii-şi-corpului ca pe un „computer" sau ca pe un sistem de procesare a informaţiilor pe care îl putem programa. Odată specificată paradigma *modului în care operează subiectivitatea umană*, NLP-ul a pus la dispoziţie un set de distincţii care ne iniţiază în secretele care, altminteri, ar părea curată „magie". Cunoscând aceste secrete legate de structura magiei, putem acum să controlăm procesele implicate.

În 1977, Richard Bandler şi John Grinder au demonstrat ceea ce ei au numit „tratarea fobiei în zece minute cu ajutorul NLP-ului". Şi au demonstrat *punând în practică*. Lucrau cu persoane care aveau o fobie şi făceau în aşa fel încât acea fobie să dispară pentru totdeauna. Persoana respectivă intra în cabinet şi nici măcar nu putea vorbi despre obiectul care îi provoca fobia (putea să fie un lift, un şarpe, discursurile publice, conflictele etc.) fără să simtă panică, primejdie şi teamă. Apoi, după câteva minute în care parcurgeau împreună un anumit tipar, clientul era surprins să constate că panica dispăruse cu totul. Ca prin magie.

Dar ceea ce făcea ca această „magie" să pară şi mai spectaculoasă era faptul că ei nu făceau decât să *discute* cu persoana respectivă. Cuvinte magice! Sau, cel puţin, aşa părea. Şi totuşi, în ciuda aparentei naturi „magice" a acestui proces, cei doi cofondatori ai acestui nou domeniu cunoşteau şi lucrau cu însăşi structura magiei.

Dacă în 1977 ei ar fi făcut astfel de minuni fără să aibă un model explicativ, ar fi dat un singur exemplu de „magie" şi nu ar fi înţeles cum funcţionează, cum să-i înveţe şi pe alţii, cum să repete experienţa sau cum să descopere şi altele de aceeaşi natură. Ei avut însă *un model explicativ*. În plus, în următorii ani au conceput instrumente ajutătoare, tipare şi procese de care aveau nevoie în munca lor. Mai mult, au preluat idei din behaviorism, neurologie, lingvistică, psihologie cognitivă, semantică generală etc., idei care să le sprijine teoria.

Aşa se explică de ce „magia" lor nu a fost catalogată drept simplă prefăcătorie. John şi Richard descoperiseră structura magiei. Astfel, tehnologia transformaţională care începea să apară din modele de ultimă oră legate de procesarea informaţiei, psihologia cognitivă şi lingvistica de la începutul anilor 1970 i-a condus spre noi descoperiri. De atunci, tehnologia magiei a continuat să se dezvolte.

Povestea

Programarea neuro-lingvistică a apărut când doi oameni, ambii din afara domeniului psihologiei (deci fără prejudecăţile inerente), au iniţiat o extraordinară *schimbare de paradigmă* folosind modelul lor de funcţionare umană. Thomas Kuhn (1962) îi descrie pe indivizii aflaţi în afara unei paradigme ca fiind cei care, de obicei, produc revoluţii în ştiinţă.

Unul dintre ei (Dr. John Grinder) venea din domeniul lingvisticii, mai precis al gramaticii transformaţionale. Celălalt (Richard Bandler) nu era expert în ceva anume, doar că avea un geniu înnăscut şi se pricepea de minune să imite, să detecteze tipare şi era extrem de perseverent. Student fiind, el avea un talent înnăscut de a reproduce (sau a modela) tipare. La facultatea din Santa Cruz, în sudul Californiei, Richard a studiat matematica şi programarea computerizată.

Împreună, cei doi au dat peste câteva *exemple de geniu şi excelenţă în funcţionarea umană*. S-a întâmplat, pur şi simplu, ca Richard să o cunoască pe Virginia Satir şi apoi pe Fritz Perls când lucra la Science and Behavior Books. Iniţial, editorul, Dr. Richard Spitzer, l-a rugat pe Richard să asculte mai multe casete audio şi video ale Virginiei Satir şi să le transcrie. Mai târziu, l-a trimis pe Richard la un curs practic de-al ei, cu echipament acustic care să înregistreze procesele din sistemul familial.

În timp ce Richard se ocupa de înregistrarea sonoră a Virginiei, Richard spune că asculta muzică rock în cabina de sunet *şi* o asculta pe Virginia în căşti. El a identificat şapte dintre tiparele folosite de Virginia Satir, care i se păreau de-a dreptul magice.

Următorul geniu pe care l-a întâlnit Richard a fost Fritz Perls. S-a familiarizat cu el prin intermediul casetelor video şi audio. Dr. Spitzer (1982) remarca mai târziu că uneori Richard îl imita atât de bine pe Fritz, încât el, Dr. Spitzer, îi spunea „Fritz" în loc de Richard. Când Fritz a murit, Dr. Spizer, care avea un manuscris neterminat de-al lui, i-a cerut lui Richard să îl redacteze. Richard a ales câteva filme didactice de-ale lui Fritz şi le-a transcris; materialul acela avea să devină cartea „The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy" (1973).

După aceste experienţe, Richard, ca student în an terminal, a primit permisiunea să susţină cursuri de conştiinţă extinsă Gestalt în cadrul facultăţii. Terrence McClendon (1989) a descris acest lucru în „The Wild Days: NLP 1972 – 1981". În timpul acestor ore de curs, Richard a „devenit" un al doilea Fritz Perls, după ce învăţase terapia Gestalt doar modelând tiparele lui Perls, spicuite din casete şi cărţi. În acest moment intră în scenă Dr. Grinder, ca îndrumător al cursului. Iată ce scrie McClendon:

> „John, cu extraordinarele lui aptitudini de modelare din lingvistică, s-a aliat cu Richard, care avea experienţă în modelarea aptitudinilor comportamentale şi cunoştinţe în noile sisteme ale psihoterapiei, şi au pus bazele unei relaţii care avea să se dovedească excepţională şi benefică pentru amândoi". (p. 10)

Richard voia să înţeleagă mai profund propriile abilităţi de a reproduce tipare. Şi, întrucât tiparele reproduse după Satir şi Fritz implicau în primul rând limbajul, John a făcut o analiză lingvistică. Se spune că John a promis să intre în această aventură cu condiţia ca Richard să îl înveţe cum făcea asta.

Richard, care lucrase ca programator, modelând sarcinile umane, descompunându-le şi alcătuind formate de programare, şi John, un lingvist care modela structurarea limbajului, s-au angajat apoi într-o nouă formă de modelare – *modelarea excelenţei umane*. Prin urmare, Richard şi John s-au apucat să desfacă elementele componente care îi permit creierului uman (de fapt, întregului sistem nervos minte–corp) să *adopte tipare*. Ei s-au întrebat:

> Care sunt componentele unei succesiuni?
> Cu ce începe ea?
> Cum funcţionează o succesiune?
> Ce altceva se mai întâmplă?
> Ce distincţii operează creierul?
> Cum sortează şi codifică el aceste stări ale minţii?
> Cum facilitează limbajul acest proces?

Bandler şi Grinder au început această explorare considerând creierul uman ca pe o unitate „computerizată" de procesare a informaţiei care poate fi „programată" cu „programe" pentru gândire, emoţie, comportament etc. Aşa cum *structura* guvernează şi influenţează limbajul, matematica, muzica etc., tot structura determină şi conduce procesele umane. Aşa cum putem programa un computer să îndeplinească sarcini umane (de exemplu, să lucreze cu cifre, să efectueze adunări şi înmulţiri, să proceseze cuvinte etc.), procese similare trebuie să aibă loc în interiorul nostru, la nivel neurologic.

La urma urmei, unii oameni au abilitatea de a lucra cu matematici superioare. Alţii au un „program" care le permite să folosească limbajul cu elocvenţă şi să producă „în mod magic" schimbări de personalitate de-a dreptul remarcabile (de exemplu, Perls, Satir).

- *Cum* funcţionează aceste „programe"?
- Din ce elemente sunt alcătuite?
- Ce iniţiază programarea?

- Cum poate cineva să schimbe o astfel de programare?
- Cum poate cineva să-şi antreneze conştientul şi subconştientul pentru a dezvolta intuiţiile necesare spre a pune în funcţiune astfel de programe?

Schimbarea de paradigmă iniţiată de Bandler şi Grinder a luat naştere din această colaborare a lor. În cele din urmă, rezultatele colaborării lor au dus la apariţia domeniului numit programare neuro-lingvistică (NLP). Imediat după studierea lui Perls şi a lui Satir, ei au publicat două volume din „The Structure of Magic" – cărţi despre terapie şi limbaj. Virginia Satir şi antropologul Gregory Bateson au scris prefeţele. Aceste cărţi revoluţionare au pus bazele tehnologiilor care formează domeniul NLP – domeniul modelării excelenţei umane.

În timp ce aceste cărţi mergeau la tipar, Bateson le-a făcut cunoştinţă cu un alt magician, hipnotizatorul Milton Erickson, doctor în medicină. Bandler şi Grinder au modelat imediat uimitoarele tipare verbale şi non-verbale ale lui Erickson care îl ajutau în procesul de hipnoză. În anul următor (1976), ei au scris două volume despre tehnicile de hipnoză ale lui Erickson („Patterns", vol. I şi II) şi au ajuns la distincţii şi mai subtile în modelul NLP.

Asta e tot. Folosind formulările din lingvistică, semantică generală şi psihologie cognitivă (în special George Miller, Karl Pribram, Eugene Galanter etc.), Bandler şi Grinder au modelat modelele găsite în domenii diverse cum sunt psihologia Gestalt, sistemele familiale şi hipnoza ericksoniană. Ei nu au creat un nou domeniu al psihologiei. Au creat un *meta-domeniu*. Prin modelare, ei au încercat să descopere şi să înţeleagă tiparele şi structurile care funcţionează.

Fiecare dintre aceşti vrăjitori ai comunicării facilitează schimbări minunate în viaţa clienţilor atunci când le vorbesc. Ce aveau ei în comun? Cei doi au adoptat o perspectivă cu totul nouă – una nemaiîntâlnită vreodată în psihologie. E vorba de următorul aspect: în afara „teoriilor" care explică *de ce* funcţionează ceva anume, ce procese descriu modul în care el funcţionează?

Acestea constituie esenţa şi entuziasmul NLP: modelarea, căutarea proceselor şi a lui ***cum****, desconsiderarea lui* ***de ce*** *şi axarea cu precădere pe experimentarea excelenţei mai degrabă decât pe cazurile patologice.*

De o sută de ani, psihologia operase dintr-o perspectivă cu totul diferită. Bazându-se pe modelul medical şi pe modelul fizic şi „dur" al ştiinţei, ea examina patologia (denaturările, pervertirile, durerea, suferinţa etc.) încercând să înţeleagă cauza – „De unde a apărut?", „De ce se întâmplă astfel?" – şi căutând dovezi empirice, aflate în exterior.

Schimbarea de paradigmă a desfiinţat complet vechile formulări din psihologie. Întrebările cu „de ce" pe care clinicienii se axaseră în întregime, încercând să afle cauza unei probleme, au devenit dintr-odată irelevante. Brusc, a apărut o nouă prioritate: *„Cum funcţionează?"*. Empirismul, modernismul şi pozitivismul au făcut loc postmodernismului, fenomenologiei şi constructivismului. Întrebarea fundamentală s-a schimbat. Din „Care *este* adevărata natură a acestei probleme?", ea a devenit „Cum şi-a construit această persoană realitatea trăită şi experimentată?".

Tiparele NLP

Din acele vremuri de început, domeniul NLP (programare neuro-lingvistică) a generat cursuri de instruire, ateliere de lucru, conferinţe, reviste de specialitate şi publicaţii, dând astfel naştere la tipare ale schimbării. Astfel, oamenii au descoperit o cale de a-şi „gestiona propriul creier" în moduri noi, creatoare şi eficiente. Unele dintre aceste tipare transformă radical o persoană, de la senzaţia insuportabilă de durere şi suferinţă la libertatea de a trăi o viaţă mai sănătoasă şi mai satisfăcătoare. Unele tipare dezvăluie *secretele geniului*, astfel încât oamenii „obişnuiţi" pot învăţa să facă lucruri noi şi extraordinare. Unele tipare identifică pur şi simplu componentele şi succesiunile unor strategii de viaţă fundamentale – cum să ai un discurs convingător; cum să mănânci raţional; cum să negociezi în afaceri; cum să fii un părinte iubitor, dar ferm; cum să citeşti mai inteligent, cum să ortografiezi corect etc.

Aşadar, de la lumesc la sublim, tiparele NLP ne oferă *pas cu pas instrucţiuni pentru a ne guverna propriul creier*. Ne învaţă *cum* să ne „programăm" computerele organice şi neurale pentru a crea experienţe de eficienţă maximă.

Acest lucru înseamnă că, deşi are o mulţime de aplicaţii psihoterapeutice, NLP-ul nu descrie pur şi simplu o altă psihologie. Într-adevăr, de acolo a început. Pentru că a modelat doi psihoterapeuţi şi două şcoli de

psihologie, își are începuturile în domeniul terapiei. Însă cofondatorii și cei care i-au urmat nu s-au oprit aici. NLP-ul descrie un domeniu mult mai larg, și anume *domeniul subiectivității umane* și, mai exact, *domeniul excelenței umane.*

În parte, schimbarea radicală de paradigmă adusă de NLP în psihologie se referă la direcția principală urmată de aceasta. Înainte de revoluția cognitiv-psihologică din anii '60, psihologia s-a axat pe înțelegerea întrebărilor cu „de ce".

- De ce oamenii sunt așa cum sunt?
- Ce îi face pe oameni să fie așa dați peste cap?
- De unde provine psihopatologia umană?

În încercarea de a găsi un răspuns, psihologii au inventat motive și explicații diferite: Freud a folosit diverse mitologii grecești pentru a explica impulsurile sexuale pe care el le considera responsabile pentru majoritatea problemelor; Adler explica aceste „de ce"-uri prin inferioritate; Jung le interpreta prin prisma inconștientului colectiv; și tot așa. Aproape pretutindeni, terapeuții se concentrau asupra cauzei, *presupunând* că oamenii trebuie să-l înțeleagă pe *„de ce"* pentru a se însănătoși.

Bandler și Grinder au pus sub semnul întrebării acea presupunere, numind-o „psiho-arheologie" și „psiho-teologie". Având la bază modelele cognitiv-comportamentale ale lui Korzybski (1993/1994), Chomsky (1957), Miller (1956, 1960), modelele semi-cognitive, existențiale și umaniste ale lui Perls, modelul sistemelor al Virginiei Satir, modelul cibernetic al lui Bateson (1972) etc., ei au introdus o nouă orientare. Moștenind modelele de procesare a informației aduse de revoluția cognitivă și de era științei computerizate, ei s-au axat pe întrebarea „cum":

- Cum funcționează acel creier?
- Cum se programează „mintea" în primul și în primul rând?
- Care sunt componentele procesării informației în minte?
- Ce componente de reprezentare alcătuiesc „diferența care face diferența"?
- Cum funcționează programarea?
- Cum putem întrerupe, modifica și/sau transforma programarea?

Structura „subiectivității"

NLP-ul, ca domeniu de modelare a subiectivității şi a excelenţei umane, se concentrează în primul rând pe *cum funcționează lucrurile*:

- Cum funcționează limbajul?
- Cum funcționează „mintea" umană?
- Câte stiluri de „gândire", procesare, reprezentare, sortare etc. putem identifica?
- Ce diferenţă fac diferitele stiluri de procesare?
- Ce succesiune de gânduri, reprezentări etc. creează un program uman?
- Cum putem gestiona sau programa un creier pentru a funcționa mai eficient?

Axându-se pe *structură*, cercetătorii de la începutul NLP-ului au început să inventeze şi să construiască diverse „tipare" pentru schimbarea comportamentelor. Aceste procese structurate operează în experienţa umană (conştiinţă, reprezentare, emoţie etc.) ca tehnologii umane pentru schimbare şi excelenţă.

În acest sens, aceste tipare transformaţionale oferă ştiinţelor sociale (comunicare, relaţionare, gând-emoţie, stări de conştiinţă etc.) progrese tehnologice comparabile cu cele pe care le vedem de câteva sute de ani în ştiinţele exacte.

Tipare transformaționale: incantații magice pentru dezvoltare și excelență

Vă ofer acest scurt rezumat despre NLP pentru a vă stârni interesul şi fascinaţia în privinţa acestui model şi a tiparelor sale (pe care noi le numim „tehnici" sau „tehnologii"). Întrucât au apărut şi vor continua să apară multe tipare, noi ne-am axat pe tiparele iniţiale care dau oamenilor posibilitatea să-şi gestioneze propriul creier şi să construiască „realităţi" subiective care le vor îmbunătăţi actuala funcţionare. Am transc

şi condensat aici acele tipare pentru a vă oferi *cunoştinţele practice* şi, pornind de la ele, formatul pas cu pas.

Până astăzi, niciun volum nu a mai adunat toate aceste tipare NLP într-un astfel de format. Până acum, cine era interesat trebuia să achiziţioneze zeci şi zeci de cărţi pentru a identifica toate aceste tipare. În general, într-o carte poţi să găseşti de la trei sau patru tipare până la zece sau cincisprezece. Există cărţi şi cu un singur tipar. Pentru a umple acel gol, eu am făcut trimiteri la lucrări care oferă o prezentare mai aprofundată a unui anumit tipar. Totodată, celor noi în domeniul NLP am încercat să le ofer o imagine despre extinderea acestui model eficient prin care se face o schimbare de paradigmă.

În capitolul următor veţi găsi o foarte scurtă trecere în revistă a *principalului model NLP*. Acesta este prezentat în aşa fel încât şi un novice în domeniu să poată să înceapă să folosească imediat aceste tipare *practice*. Celor cu experienţă în NLP, adunarea şi organizarea tiparelor le va facilita accesul la tipare. Nădăjduiesc că, utilizând tipare sau componente ale unor tipare, va fi stimulată creativitatea practicienilor pentru a crea noi aranjamente.

Încă de la început, fondatorii NLP-ului au recunoscut că acest model funcţionează nu doar corectiv, ci şi *generativ*. Utilizând atât modelul, cât şi tehnologiile, NLP-ul oferă procese pentru a crea *tipare de excelenţă* noi şi neaşteptate. Astfel putem să ne dezvoltăm şi să evoluăm din ce în ce mai mult, pe măsură ce realizăm tot mai mult din potenţialul uman de care dispunem. Fie ca acestea să fie întotdeauna valabile pentru aventura voastră în acest domeniu!

Rezumat

- Ca model pentru a ne „gestiona propriul creier", programarea neuro-lingvistică (NLP) oferă nu doar un model teoretic, ci şi *tipare* propriu-zise pentru a-l pune în practică. Aceste tehnologii umane pentru schimbare, transformare şi reînnoire ne permit să examinăm hărţile pe care le-am construit până în acel moment şi să le actualizăm pe cele care nu mai funcţionează în folosul nostru.
- În paginile care urmează veţi descoperi acest model pozitiv, orientat către soluţii, precum şi tehnologii performante pentru minte-şi-corp, astfel încât să deveniţi tot mai eficienţi în modul în care vă „faceţi" viaţa.

Capitolul 2

NLP-ul ca model: construcţia, limbajul şi componentele sale

- Care sunt componentele *neuro-lingvisticii* umane?
- De ce este ea importantă?
- Ce trebuie să ştii pentru a lucra cu propria neuro-lingvistică?
- Ce cunoştinţe şi aptitudini ne sunt necesare pentru a lucra cu neuro-lingvistica altei persoane?

În orice *model* pe deplin dezvoltat există cel puţin patru părţi. Există componentele, adică elementele cu care lucrăm. Apoi există principiile sau cadrele teoretice care ne permit să înţelegem ceea ce facem. Din ele, desprindem instrucţiuni legate de modul în care trebuie să lucrăm cu elementele pentru a produce schimbări. Şi, când facem asta, obţinem procese şi tipare.

- Componentele sau elementele modelului.
- Principiile teoretice şi teoria modelului.
- Instrucţiuni legate de modul în care vom aplica modelul.
- Tipare şi procese care transpun modelul în practică.

În NLP, componentele şi elementele sunt sistemele de reprezentare, distincţiile de meta-program, distincţiile de meta-model, trăsăturile cinematografice („sub-modalităţile") etc. Presupoziţiile NLP-ului şi câteva instrucţiuni se strecoară în teoria şi în cadrul teoretic al modelului. În sfârşit, tiparele oferă procese specifice de folosire a modelului pentru a obţine schimbări.

Ca model, NLP-ul pune accentul pe *modelarea excelenţei umane*. Face acest lucru pentru a crea o tehnologie umană sau tipare performante. Cu ce scop? Pentru ca noi să ne putem îmbunătăţi calitatea vieţii, gestionându-ne propriul creier. În NLP, noi modelăm excelenţa umană găsind, identificând, elicitând şi proiectând diferite tipare sau „programe" care funcţionează în natura minte-corp (neuro-lingvistică) a experienţei noastre.

Componentele de bază ale modelului

În NLP, lucrăm cu trei componente: neurologia, lingvistica şi programele. Acestea alcătuiesc esenţa stărilor noastre *neuro-lingvistice*.

Neuro- sau neurologie

„Neuro-" sau „neurologia" se referă la sistemul nervos somatic şi sistemul nervos autonom prin care procesăm experienţele cu ajutorul celor cinci simţuri (vizual, auditiv, kinestezic, olfactiv şi gustativ) şi al simţului nostru „inventat" – *limbajul* –, pe care îl numim „digital auditiv". Se evidenţiază astfel importanţa neurologiei şi a fiziologiei umane în cadrul sistemului informaţional uman.

Lingvistica

„Lingvistica" se referă la sistemele de simboluri de limbaj şi simboluri non-verbale prin intermediul cărora codificăm, organizăm şi atribuim semnificaţie reprezentărilor neurale (re-prezentărilor). Lingvistica *nu* se referă doar la cuvinte şi la limbajul propoziţional, se referă la toate sistemele de simboluri: sistemul senzorial al văzului, cel al auzului, cel kinestezic etc. şi la sistemele de simboluri nepropoziţionale din matematică, muzică, artă etc.

Programarea

„Programarea" se referă la procesul prin care ne introducem în tipare coerente şi sistematice de răspunsuri, răspunsuri care se consolidează şi devin obişnuinţă. Din păcate, când oamenii nu leagă acest termen de *metafora computerului* din care provine, ei îl contaminează cu idei despre „manipulare" şi „control". Însă, în context, „programarea" operează doar ca un echivalent pentru *tipare* şi se referă în mod pozitiv la „planurile" şi procesele organizate care se pot instala în funcţionarea umană. În unele părţi ale lumii, „P"-ul din NLP a ajuns să însemne „procesare" sau „psihoterapie".

Componentele „minţii"

Una dintre cărţile de la începuturile NLP-ului are un titlu care evidenţiază esenţa acestui model. „Using Your Brain – For a Change" (Bandler, 1985b) descrie poziţia centrală a *gândului* şi desemnează NLP-ul ca pe un model cognitiv-comportamental. Terapia comportamentului raţional-emotiv (REBT sau RET) se axează tot pe „gânduri", pe care le consideră fundamentale în conturarea experienţei umane. În REBT însă

„gândurile" apar mai ales sub formă de cuvinte, dialog interior şi convingeri; abia recent a fost introdusă în REBT imagistica internă.

Dacă NLP-ul acceptă analiza naturii cognitive a procesării mentale umane, ea nu se opreşte aici. Ea îmbogăţeşte considerabil modelul cognitiv, extinzând analizele „gândului" pentru a include cele cinci *modalităţi* senzoriale ale conştiinţei. Acestea sunt:

- Vizual (ilustraţii, privelişti, imagini);
- Auditiv (sunete: zgomot, muzică etc.);
- Kinestezic (senzaţii, sentimente);
- Olfactiv (mirosuri);
- Gustativ (gusturi).

În literatura NLP veţi vedea că aceste modalităţi senzoriale sunt abreviate prin VAK (adică sistemele de reprezentare vizual, auditiv, kinestezic). Aceste reprezentări senzoriale sunt elementele de bază ale „gândului" prin care noi ne *reprezentăm* (literalmente, re-prezentăm) informaţia senzorială. Aceste reprezentări alcătuiesc limbajul biocomputerului nostru şi, astfel, folosind aceste sisteme de reprezentare, noi nu doar că ne *re-prezentăm* informaţia, ci ne şi programăm. Experimentăm aceste reprezentări ca pe un *film* care rulează în mintea noastră, de obicei doar mici instantanee şi scene, uneori însă şi filme mai lungi – filme cu o coloană sonoră în care putem să pătrundem şi să o experimentăm din interior.

Modalităţi: canale ale conştientizării	**„Sub-modalităţi": trăsăturile cinematografice**
V – Vizual	Calităţile specifice ale fiecărei modalităţi.
A – Auditiv	Calităţile sau trăsăturile fiecărui canal.
A_t – Tonal auditiv (sunete, muzică)	Trăsăturile care determină felul în care filmul este văzut, auzit şi simţit.
A_d – Digital auditiv (cuvinte)	
K – Kinestezic sau senzaţii corporale	Trăsăturile cinematografice încadrează modul în care experimentăm filmul de reprezentare pentru a ne informa cum să simţim şi să răspundem.
K_v – Visceral (senzaţii ale organelor interne)	
K_t – Tactil (atingere)	
K_m – Meta (= emoţii)	
O – Olfactiv	
G – Gustativ	

Figura 2.1. Sistemele de reprezentare ale modalităţilor şi „sub-modalităţilor"

„gândurile" apar mai ales sub formă de cuvinte, dialog interior şi convingeri; abia recent a fost introdusă în REBT imagistica internă.

Dacă NLP-ul acceptă analiza naturii cognitive a procesării mentale umane, ea nu se opreşte aici. Ea îmbogăţeşte considerabil modelul cognitiv, extinzând analizele „gândului" pentru a include cele cinci *modalităţi* senzoriale ale conştiinţei. Acestea sunt:

- Vizual (ilustraţii, privelişti, imagini);
- Auditiv (sunete: zgomot, muzică etc.);
- Kinestezic (senzaţii, sentimente);
- Olfactiv (mirosuri);
- Gustativ (gusturi).

În literatura NLP veţi vedea că aceste modalităţi senzoriale sunt abreviate prin VAK (adică sistemele de reprezentare vizual, auditiv, kinestezic). Aceste reprezentări senzoriale sunt elementele de bază ale „gândului" prin care noi ne *reprezentăm* (literalmente, re-prezentăm) informaţia senzorială. Aceste reprezentări alcătuiesc limbajul biocomputerului nostru şi, astfel, folosind aceste sisteme de reprezentare, noi nu doar că ne *re-prezentăm* informaţia, ci ne şi programăm. Experimentăm aceste reprezentări ca pe un *film* care rulează în mintea noastră, de obicei doar mici instantanee şi scene, uneori însă şi filme mai lungi – filme cu o coloană sonoră în care putem să pătrundem şi să o experimentăm din interior.

Modalităţi: canale ale conştientizării	**„Sub-modalităţi": trăsăturile cinematografice**
V – Vizual	Calităţile specifice ale fiecărei modalităţi.
A – Auditiv	Calităţile sau trăsăturile fiecărui canal.
A_t – Tonal auditiv (sunete, muzică)	Trăsăturile care determină felul în care filmul este văzut, auzit şi simţit.
A_d – Digital auditiv (cuvinte)	
K – Kinestezic sau senzaţii corporale	Trăsăturile cinematografice încadrează modul în care experimentăm filmul de reprezentare pentru a ne informa cum să simţim şi să răspundem.
K_v – Visceral (senzaţii ale organelor interne)	
K_t – Tactil (atingere)	
K_m – Meta (= emoţii)	
O – Olfactiv	
G – Gustativ	

Figura 2.1. Sistemele de reprezentare ale modalităţilor şi „sub-modalităţilor"

Întrucât experimentăm „conştientizarea" noastră prin intermediul acestor componente senzoriale, tratarea reprezentărilor care alcătuiesc filmul ce rulează în mintea noastră ca pe limbajul nostru de programare ne oferă o cale de a înţelege, a modela şi a transforma experienţa. În introducerea cărţii „The Structure of Magic", Bateson observa acest aspect cu uimire, dar şi cu regret. Spunea acolo că geniul lui Bandler şi Grinder a făcut din ceva atât de simplu, cum sunt simţurile noastre, componentele de bază ale reprezentării umane.

Bandler şi Grinder au construit modelul NLP al „minţii", „personalităţii" şi experienţei folosind filmul nostru de reprezentare (VAK, ca film interior) ca pe *un sistem de notare*. În felul acesta, ei au oferit o metodă simplă, dar profundă pentru a descrie cu precizie experienţa internă subiectivă. Până atunci, introspecţia nu reuşise să ofere o abordare precisă, utilă şi legitimă. Deşi psihologia modernă – începând cu metoda introspectivă a lui Wundt, din anii 1880 – a încercat să identifice „tabelul elementelor" care compun gândul folosind un limbaj exact, o astfel de introspecţie s-a dovedit a fi un lucru dificil şi, în cele din urmă, nesigur.

Prin introducerea *sistemelor senzoriale* în care intră componentele *„gândului"*, NLP-ul a oferit un limbaj precis pentru a descrie şi a gestiona lumea introspectivă din interiorul conştiinţei. Acest limbaj nou şi precis al minţii oferă totodată o modalitate pentru a descrie procesele (sau strategiile ca „secvenţe de reprezentare") pe care le folosim în mintea-şi-corpul nostru pentru a ne crea programele ce alcătuiesc modelele noastre despre lume, modele care sunt unice, numai şi numai ale noastre.

În ochiul minţii, noi „dăm un rost" lucrurilor folosindu-ne simţurile de văz-auz-simţ-miros-şi-gust pentru a codifica informaţiile pe care le procesăm. E vorba de informaţiile despre experienţele din trecut (ceea ce ne amintim) şi despre experienţele pe care noi ni le imaginăm în legătură cu viitorul (ceea ce ne imaginăm). Fiecare modalitate senzorială ne oferă o altă faţetă a limbajului minţii. Dincolo de ele, la un meta-nivel, avem sistemele simbolice pentru reprezentare şi codificare. Acestea includ limbajul, alături de matematică, muzică, poezie, proverbe, povestiri etc. Fiecare modalitate oferă noi căi pentru a codifica şi reprezenta informaţia structurală sau programele.

„Sub-modalităţile" se referă la *calităţile* reprezentărilor noastre, adică la trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre. Ele ne permit să vorbim cu şi mai mare precizie şi specificitate despre contextul gândurilor

noastre din punctul de vedere al felului în care codificăm filmele ce rulează în mintea noastră. Care este semnificaţia acestor trăsături cinematografice? Ele ne oferă o modalitate prin care să vorbim despre şi să ne identificăm cu cadrele pe care le stabilim pentru filmele noastre mentale.

Ceea ce experimentăm ca pe o codificare precisă a filmelor noastre nu este decât o încadrare editorială pe care o folosim pentru filmele noastre. Aceste distincţii fine ne permit să ajungem la structura sau procesul gândirii care ne „programează" neurologia pentru sentimente, reflexe, comportamente, vorbire, aptitudini etc. Aşadar, pe lângă *formele* percepţiei (reprezentările senzoriale – sau VAK – şi limbajul – sau A_d), NLP-ul se bazează pe modalităţi pentru a specifica *diferenţele*.

Paradoxal, pentru a recunoaşte, a detecta şi a observa „sub-modalităţile" trebuie să „mergem meta". Trebuie să *ieşim* din imaginile, sunetele, senzaţiile etc. care rulează pe ecranul cinematografic al minţii noastre şi să le *observăm*.

- Am codificat-o ca pe o imagine color sau una alb-negru?
- Cât de tare sau de încet e sonorul?
- Ce ton şi ce ritm codifică această conştientizare a sunetului?

Aceasta înseamnă că, deşi la început s-ar putea să vi se pară că *distincţiile* fine ale filmului se produc *în interior* sau la un nivel inferior, este doar o primă impresie şi lucrurile nu stau deloc aşa. Pentru a observa filmul din mintea noastră, trebuie să „mergem meta". Trebuie să ne ridicăm deasupra imaginilor şi sunetelor şi, când vom trece dincolo de aceste reprezentări, vom putea să le observăm şi să le schimbăm. Din acea perspectivă superioară, putem să operăm modificări şi transformări la nivel de codificare. Această înţelegere a „sub-modalităţilor" diferă de explicaţia tradiţională a NLP-ului. Pentru o descriere detaliată şi o înţelegere aprofundată, a se vedea „The Structure of Excellence: Unmasking the Meta-Levels of «Sub-Modalities»". (Sursa: Hall şi Bodenhamer, 1999)

Unele dintre aceste *calităţi* şi *caracteristici* ale sistemelor de reprezentare funcţionează asemănător butoanelor de oprire/pornire ale unui computer (notate cu 0, respectiv 1), oferind astfel distincţii digitale. Prin conştientizarea şi recunoaşterea „sub-modalităţilor", putem face distincţii între experienţe strâns legate, totuşi diferite. De exemplu, ce codifică diferenţa dintre *a te gândi la* un eveniment îngrozitor şi a-l *experimenta efectiv?* Psihologia tradiţională a încercat decenii de-a rândul să găsească diferite explicaţii ale lui „de ce". A postulat lucruri precum amintiri traumatice

neterminate, un eu slab, prea multe mecanisme de apărare disfuncţionale, un stadiu psiho-sexual sau psiho-social neevoluat etc.

Iniţiatorii NLP-ului au venit cu o altă întrebare. Ei au întrebat aşa: „*Cum* funcţionează fiecare dintre aceste experienţe?". Această întrebare i-a dus într-o direcţie diferită şi către o concluzie diferită. Ca să te *gândeşti la* o experienţă, trebuie pur şi simplu să o codifici din a doua poziţie perceptuală, din punctul de vedere al unui spectator, ca şi cum ai privi un film. Ca să ne speriem şi să avea reacţii emoţionale isterice, trebuie doar să păşim mental în film şi „să fim acolo". Un pas în afară – şi totul se schimbă. Un pas înăuntru – şi iarăşi se schimbă. Oprit. Pornit. Secretul e cum creăm codificarea pentru filmul din mintea noastră. Nu ne trebuie alte explicaţii referitoare la *de ce* se întâmplă astfel. Nu trebuie decât să cunoaştem diferenţa de codificare structurală şi să ştim ce cadre structurale acţionează cel mai eficient pentru ca noi să obţinem rezultatele pe care ni le dorim.

Apoi, secretul constă şi în felul în care ne încadrăm filmele la un metanivel. Trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre (aşa-numitele „sub-modalităţi") includ următoarele distincţii majore, care dau o formă şi contureazâ lumea noastră interioară:

Vizual

- localizarea imaginilor
- distanţă
- instantaneu sau film (static sau în mişcare)
- număr de imagini
- încadrat sau panoramic
- color sau alb-negru
- aspect
- formă
- mărime
- perspectivă orizontală sau verticală
- asociat sau disociat
- 3D sau plan (2D)
- strălucire (de la întunecat până la strălucitor)
- contrast de prim-plan şi fundal

Auditiv

- localizarea sunetelor
- distanţă
- numărul surselor de sunet
- tip de sunet (muzică, zgomot, voce)
- cui aparţine voce
- ton
- volum (de la încet până la tare)
- calitate (claritate, inteligibilitate sau lipsa lor)
- înălţime (de la jos până la înalt)
- melodicitate

Kinestezic

- localizarea senzaţiilor
- felul senzaţiilor
- statice sau în mişcare
- presiune
- arie şi extindere
- intensitate
- temperatură
- umiditate
- textură
- ritm

Limbaj

Acest sistem de meta-reprezentare este numit uneori sistemul „digital auditiv". Este sistemul lingvistic care include:

- localizarea cuvintelor
- bazate pe senzaţii sau evaluative
- simple sau complexe
- ale tale şi/sau ale altora
- curente sau datate

Niveluri de procesare

NLP-ul operează nu doar ca model, ci şi ca *model despre modele*. Figura 2.2 (de mai jos) ilustrează aceste „niveluri logice" legate de modul în care procesăm informaţia şi locul unde se potrivesc diverse tipare NLP.

Din punct de vedere neurologic, mai întâi *întocmim o hartă* a teritoriului lumii, în timp ce generăm reprezentări non-lingvistice prin intermediul canalelor senzoriale (VAK). Acesta este filmul pe care îl vedem în mintea noastră. Aceste reprezentări neurologice există la un nivel inferior sau anterior cuvintelor. Apoi, pentru a gândi *despre* acele reprezentări, le reprezentăm la un nivel superior faţă de nivelul anterior cuvintelor. Întocmim o hartă lingvistică folosind cuvinte, simboluri, metafore etc. Limbajul funcţionează ca semnale despre semnale – un meta-nivel.

Deasupra nivelului modalităţilor, avem domeniul pe care am ajuns să-l cunoaştem în NLP sub denumirea de *„sub-modalităţi"*. Acest termen este înşelător. Nu există „*sub*-modalităţi", dacă prin aceasta înţelegem modalităţi aflate *dedesubtul* modalităţilor, ca un nivel subteran. Trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre mentale, ca faţete discrete ale reprezentărilor noastre, nu sunt dedesubt, ci deasupra. Le creăm păşind în afara filmului şi editând în film calităţile şi trăsăturile de încadrare pe care le dorim – mai aproape, mai luminos, altă coloană sonoră etc. Aici, prefixul „sub-" ne induce în eroare şi introduce o falsă metaforă.

Adevărul este că, odată editate şi instalate, aceste trăsături cinematografice par să devină parte integrantă din imagine ori sunet, în aşa măsură încât aceste seturi de distincţii („sub-modalităţi") par să *aparţină* reprezentărilor. Şi aceasta nu pentru că ele se află în interiorul ori *sub* experienţă, ci pentru că a pătrunde *înăuntrul* lucrurilor face parte din natura cadrelor noastre superioare. În Meta-Stări, vedem aceasta ca pe un proces de *materializare* a modului în care ideile pătrund în neurologia şi în muşchii noştri ca memorie musculară.

Aceasta explică şi guvernează mare parte din aşa-numita „magie" care se produce în multe tipare NLP. Lucrând cu aşa-zisele „sub-modalităţi" şi realizând distincţii fine în codificarea unei experienţe, de fapt încadrăm şi reîncadrăm. Luăm un vechi film de categoria B din mintea noastră, unul despre suferinţă sau chiar traumă, şi edităm în el muzică de circ, edităm o mişcare în sens contrar, edităm distanţă, astfel încât să pară îndepărtat, edităm un simţ al timpului care să-l facă să pară în trecut şi nu acum; şi, cu toate aceste schimbări de editare cinematografică, filmul se schimbă, iar noi ne simţim altfel. Acesta este modul în care putem proiecta conştient noi resurse în amintirile şi în cunoaşterea noastră cognitivă, pentru a avea mai multă eficienţă în felul în care trăim şi în abilităţile pe care le demonstrăm.

Veţi observa că în capul listei cu niveluri din figura 2.2 se află meta-modalitatea limbajului. Aceasta descrie cel de-al şaselea simţ al nostru, întrucât prin limbaj vorbim *despre* simţurile noastre, semnificaţiile pe care le atribuim lucrurilor pe care le vedem, le auzim şi le simţim.

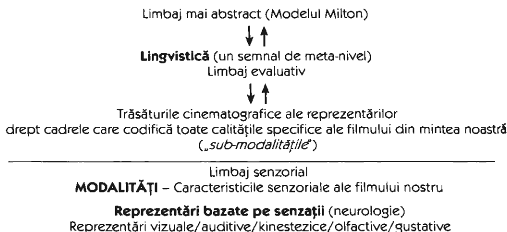


Figura 2.2. NLP-ul ca model de procesare a informaţiilor

Niveluri superioare de procesare a informaţiilor

Deasupra reprezentărilor neurologice şi lingvistice veţi găsi meta-nivelurile, aşa cum se vede în figura 2.2 şi în figura 2.3.

„Meta" este un termen care se referă la ceva situat „deasupra" sau „dincolo de" altceva. Când un lucru se află într-o meta-relaţie cu un alt lucru, el operează la un „nivel logic" superior şi se referă la sau reprezintă acel alt lucru, vorbeşte „despre" un nivel anterior sau inferior. Un gând de calm sau de plăcere despre gânduri de mânie sau de teamă ne dă o mânie calmă, o teamă calmă, plăcerea (e posibil să presupună acceptarea) stării de frică sau de mânie. Meta-gândirea şi meta-simţirea dau o nouă complexitate experienţei.

Când înaintăm în continuumul din figurile 2.2 şi 2.3, găsim ceea ce putem numi *fenomene de meta-nivel.* Terminologia uzuală pentru aceste stratificări mai complexe ale gândurilor-şi-sentimentelor includ termeni precum: convingeri, valori, criterii, identitate, înţelegeri, decizii, intenţii, cunoaştere, paradigme, cadre, presupoziţii, metafore, povestiri etc. La acest nivel şi pentru a lucra cu meta-fenomene, avem în NLP numeroase tehnologii de meta-nivel: tipare ale liniei temporale, tiparul disocierii vizual-kinestezice (reluarea filmului), păşirea în exterior pentru a efectua verificări ale ecologiei, modelul Milton al tiparelor de limbaj hipnotic, transformarea profundă, zeci şi zeci de tipare ale meta-stărilor, numeroase tipare de reîncadrare şi multe altele.

La nivel primar, gândurile induc stări. Codificarea senzorială şi trăsăturile cinematografice (de exemplu, imaginile, sunetele şi senzaţiile) ne trimit către diferite stări de conştiinţă ale minţii-corpului. Apoi, pentru a urca la un alt nivel, trebuie doar ca, în mod reflexiv, să ne îndreptăm stările asupra stărilor noastre. Procedând astfel, avem posibilitatea de a crea şi de a experimenta stări-despre-stări (frica de frică, calmul faţă de mânie, bucuria de a învăţa, iubirea de a iubi etc.) În 1994, în conturarea acelui model, eu am numit aceste stări-despre-stări *meta-stări.*

Modelul meta-stărilor (1995) face să fie şi mai explicite aceste procese interne care au loc la niveluri superioare, întrucât descrie procesele şi mecanismele implicate în crearea unei meta-stări. Se ştie de mult că

fenomenele de la aceste „niveluri logice" superioare conduc, controlează și modulează nivelurile inferioare (mai ales stările primare, în care fuzionează toate meta-stările). Modelul meta-stărilor explicitează acest lucru, arătând cum funcționează și prezentând gama de experiențe care pot fi acum modelate cu ajutorul lui. Și, întrucât această reflexivitate nu se termină niciodată, pentru că putem întotdeauna să gândim și să simțim altceva despre ceva ce tocmai am gândit sau am simțit, acesta este „infinitul regres" despre care vorbesc filosofii. Totuși, pentru că acum putem face asta cu atenție și în mod conștient, el poate deveni un infinit *progres* în experiența noastră. Adică îl putem folosi pentru a instala cel mai bun tip de cadre mentale la cel mai înalt nivel, drept cadre autoorganizante. În felul acesta avem cadre sau meta-stări *de jos până sus*.

Niveluri logice ale stărilor

O stare *primară* se referă la acele stări care implică emoții primare (de exemplu: frică, mânie, bucurie, voluptate, relaxare, plăcere, dezgust etc.). Prin contrast, o *meta*-stare se referă la acele stări care conțin gânduri-și-emoții despre o stare primară. În felul acesta vom avea mânie față de teama noastră, vină față de mânia noastră, supărare față de dezgustul nostru, teama de teama noastră, depresie față de frică etc.

Stările-despre-stări (meta-stările) explică importanța majoră a cadrelor inconștientului care guvernează viețile noastre presupozițional. Totodată, ele detaliază în mod explicit intuițiile lui Bateson referitoare la meta-niveluri. Bateson susținea că putem discerne semnificația nu doar prin cuvinte sau prin sintaxa unei structuri, ci și luând în considerare *contextele* (sau cadrele) mai largi în cadrul cărora apar cuvintele și sintaxa. Așa se explică de ce tehnologia meta-stărilor poate avea efecte atât de profunde și de eficiente în activitatea de schimbare.

Prin modelul meta-stărilor, putem acum să explicăm și multe dintre așa-numitele „eșecuri" în utilizarea NLP-ului, pe care le-au experimentat unele persoane. În esență, aceste persoane au lucrat cu experiențe sau fenomene de meta-nivel folosind tehnologia stării primare. De pildă, pentru a testa ancorarea kinestezică (a se vedea tiparul 9, ancorarea), puteți să-i ceri unei persoane să acceseze o stare care implica meta-niveluri, nu niveluri primare. Dacă instalezi o ancoră bazată pe senzații pentru

o stare complexă ca optimismul, spiritul de iniţiativă sau stima de sine şi încerci să „declanşezi" ancora la o dată ulterioară, este puţin probabil să poţi reaccesa acea stare. Când anumiţi cercetători au făcut acest lucru, ei au ajuns la concluzia greşită că „NLP-ul nu funcţionează". Problema era însă că nu s-a făcut distincţie între stări şi niveluri de ancorare.

Dacă e simplu şi uşor să ancorăm stări primare prin intermediul unor imagini, sunete şi senzaţii, pentru a ancora meta-stări de obicei e nevoie de mai multă pricepere şi măiestrie. În meta-stări trebuie să folosim mai multe *meta-mecanisme* în timp ce ancorăm astfel de experienţe stratificate. Trebuie să utilizăm sisteme de meta-reprezentare cum sunt limbajul, meta-lingvistica, simbolurile, diagramele etc. La urma urmei, conştiinţa autoreflexivă operează la un meta-nivel faţă de nivelul modalităţilor de bază şi faţă de filmele pe care le rulăm în mintea noastră. Totodată, trebuie să folosim repetiţia, intensitatea neurologică şi să recurgem la straturi de solidificare internă.

Modelul meta-stărilor face distincţie între stări primare şi meta-stări. Stările primare se referă în general la teritoriul aflat *dincolo de* pielea noastră. Folosim astfel de stări pentru a ne descurca şi a gestiona lucrurile, oamenii şi evenimentele pe care le întâlnim în lume. Meta-stările operează însă cu abstracţiuni sau concepte de nivel superior, de exemplu „sine", „timp–spaţiu", moralitate (bun/rău; corect/greşit), relaţii, valori, convingeri, „emoţii" etc. Modelul meta-stărilor implică în mod inerent conştiinţa recurentă şi autoreflexivă, care ne permite să reflectăm asupra gândirii noastre (adică să „meta-gândim"), să simţim în legătură cu sentimentele noastre (să „meta-simţim"), să vorbim despre vorbirea noastră (să „meta-comunicăm") etc.

Ancorele de nivel primar instalează o „învăţare" neurologică prin care stimulii din exterior ne condiţionează răspunsul. În NLP, ancorele, ca *stimuli de condiţionare*, sunt echivalentul mai simplu al condiţionării clasice. Noi ancorăm *conţinutul*.

Când instalăm o ancoră la un meta-nivel (nivelul Învăţării II), ancorăm *metoda* sau procesul modului în care experimentăm şi încadrăm contextul de învăţare, nu învăţarea în sine. Bateson numea aceste ancore „marcatori de context" (adică declanşator, sugestie, cuvânt etc.). Ele identifică acel cadru de referinţă din care operăm. Acesta accesează contextul care declanşează un tip de procesare diferit. *Meta-ancorele* (ancorele de meta-nivel) sunt acele ancore care leagă un context sau un cadru de o experienţă.

Cuvintele înglobează, de obicei, aceşti marcatori de context sau ancore de meta-nivel. Putem include (ca ancore de meta-nivel) majoritatea termenilor evaluativi, termeni care se referă la clase şi categorii, echivalenţe complexe, meta-cadre despre semnificaţii, termeni cauză-efect, meta-programe care se referă la nivelul de meta-procesare al unui individ etc. Ancorele care conţin în interiorul lor un meta-nivel implică sistemul de reprezentare digital auditiv. (Mulţi dintre aceşti termeni vi se par noi şi ciudaţi? Ei constituie alte faţete ale modelului NLP, pe care le vom defini treptat, pe măsură ce avansăm.)

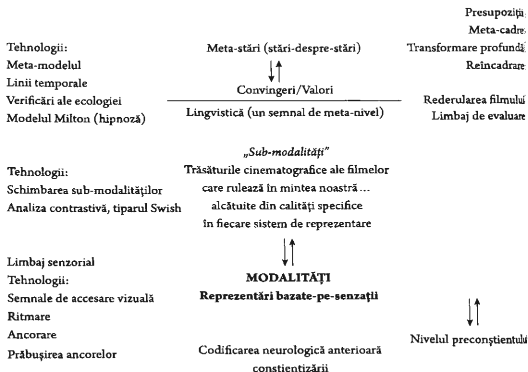


Figura 2.3. Nivelurile logice din cadrul reprezentărilor

Mecanismele schimbării

Cum funcţionează „magia"

- Pornind de la acest model al funcţionării umane prin folosirea de tipare pentru a ne crea propriile hărţi mentale despre lume, cum explicăm „schimbarea", transformarea, patologia, reînnoirea etc?
- Cum funcţionează *tehnologiile umane* încorporate în *tiparele de transformare?*

- În ce mod funcţionează această tehnologie pentru a produce schimbarea şi transformarea în activităţile omului?

Înainte de toate, tehnologia transformării funcţionează ca toate modelele psihologice cognitiv-comportamentale, adică prin mecanismul cognitiv-emoţional al *reprezentării*. Cu alte cuvinte, noi nu operăm asupra lumii în mod direct, ci indirect. Operăm în lume prin intermediul hărţilor noastre despre teritoriu. NLP-ul combină ce este mai bun în mişcarea cognitivă cu ce este mai bun în psihologia comportamentală. Scrisă cu cratimă, sintagma „cognitiv-comportamental" admite că ambii factori operează în minţile-corpurile noastre ca un sistem interactiv. Totodată, acest model încorporează ce este mai bun din neuro-lingvistica semanticii generale şi din modelul sistemului familial al MRI (Mental Research Institute – Institutul de Cercetări Mentale) care a generat „terapia de scurtă durată axată pe soluţii". Toate mecanismele explicative care se găsesc în acele domenii se aplică aici.

Ca model cognitiv-comportamental, începem cu recunoaşterea postmodernă a *constructivismului*. Această filosofie susţine că reprezentările interne pe care le avem asupra lumii au fost construite de noi şi, de asemenea, că stocăm acele hărţi sau tipare în sistemul nostru nervos. Experienţa umană implică crearea de hărţi de reprezentări interne *ale* teritoriului.

Pe măsură ce procesăm, codificăm şi ne construim modelele interne asupra lumii (diagramele, paradigmele sau matricea noastră cognitiv-emoţională), noi experimentăm, simţim, comunicăm şi ne comportăm. Percepem şi experimentăm realitatea în funcţie de hărţile noastre *despre* realitate. Prin urmare, atunci când ne schimbăm hărţile, schimbăm „realitatea" – de fapt, realitatea noastră interioară, care e singura pe care o cunoaştem. Aceasta este esenţa transformării umane.

Ca model meta-psihologic, NLP-ul a început prin a explora modul în care „programarea" (adică învăţarea, condiţionarea, experimentarea) este codificată la nivelurile neuro-mentale (sau neuro-lingvistice). În felul acesta, NLP-ul a generat un tipar de lucru al *structurii subiectivităţii umane.*

Korzybski (1933/1994) observa că, în procesul de „abstractizare" a informaţiei din lume, noi creăm o hartă a realităţii. El a formulat de acum clasica distincţie hartă–teritoriu: „Harta nu este teritoriul". De asemenea, a remarcat că dacă harta noastră are o corespondenţă similară (teoria corespondenţei adevărului) sau o utilitate prin care să ne conducă în locurile unde vrem să ajungem (teoria pragmatică a adevărului), atunci,

ca hartă, putem lucra cu ea în mod efectiv. Dacă nu întruneşte niciunul dintre aceste criterii, atunci funcţionează ca o „problemă” pentru noi şi trebuie schimbată, adusă la zi sau eliminată.

NLP-ul, încorporând gramatica transformaţională sau generativă a lui Chomsky, formulează un model de alcătuire a hărţilor folosind trei „procese de modelare”. Acestea includ ştergerea/omisiunea, generalizarea şi distorsiunea, care se referă la faptul că, în timp ce procesăm miliardele de biţi de informaţie pe secundă care ne bombardează sistemul nervos, noi omitem o mare parte din această informaţie, generalizăm o bună parte, iar restul îl distorsionăm. În urma abstractizării care se produce prin acest proces, creăm o paradigmă. Modelăm lumea şi apoi ne folosim sistemul nervos şi construcţiile „mentale” pentru a ne croi drumul prin viaţă.

În felul acesta recunoaştem că mecanismele cognitiv-comportamentale ne mediază în ultimă instanţă experienţele. Ne creăm realitatea prin intermediul percepţiilor noastre. Această hartă a teritoriului diferă în mod radical de teritoriul în sine. Dacă experienţa noastră despre realitate pare foarte limitată şi problematică, atunci problema se află în paradigma noastră, nu în lume. În concluzie, nu lumea este limitată şi săracă ci harta noastră despre lume este una sărăcită.

Neuro-lingvistica noastră descrie mecanismul central care ne mediază experienţele. Când ne schimbăm structura neuro-lingvistică (felul în care ne folosim limbajele minţii şi fiziologia), ne schimbăm realitatea şi experienţa.

Să trecem la tiparele tehnologiei umane sau la magie

Înţelegând modul în care folosim sistemele de reprezentare şi „sub-modalităţile” acestora şi modul în care ne introduc în stări ale minţii-corpului (stări neuro-lingvistice) şi înţelegând cum noi, toţi, modelăm lumea utilizând procesele de omisiune, generalizare şi distorsiune, acum putem să depistăm tiparele care creează experienţele noastre subiective. O astfel de analiză a „strategiei” ne permite să lucrăm eficient cu experienţe subiective.

Folosind indicii de neuro-procesare, cum sunt semnalele de accesare vizuală (a se vedea p. 74), marcatorii lingvistici, calibrarea non-verbală, fiziologia etc., putem obţine formula internă, programul sau strategia care guvernează experienţa unei persoane. Această formulă ne oferă o cale internă spre structura suferinţei sau a nefericirii subiective a persoanei respective.

Modelul NLP consideră că nu oamenii sunt defecţi, ci hărţile lor. Oamenii funcţionează perfect. NLP-ul operează cu aceeaşi premisă care a devenit un cod de acces în terapia narativă şi în „Frame Games" (2001b): „Nu persoana este problema; problema este problema!".

Patologia intervine în hărţile noastre neuro-lingvistice despre teritoriu. Când operăm pornind de la hărţi sărăcite şi secătuite, trimitem către corpul nostru mesaje patologice, iar acestea vor conduce în cele din urmă la moduri de viaţă, gândire, simţire, relaţionare şi comportament care sunt secătuite şi limitate. În final, suntem afectaţi.

Procesul de schimbare necesită un alt set de tipare, prin care să le distrugem pe cele vechi şi să creăm unele noi şi mai eficiente. Tiparele, ca procese pas cu pas, pot ajuta oamenii să se transforme.

Ajunge cu explicaţia şi teoria – să trecem la tipare. În paginile care urmează veţi găsi mai multe tipare pentru a putea lucra eficient cu hărţile umane. Fiecare tipar are o scurtă descriere a conceptului şi, uneori, şi o explicaţie sau informaţii suplimentare legate de sursa tiparului.

Am scris fiecare tipar ca pe un proces pas cu pas. Din când în când veţi găsi un tipar expus în detaliu. De ce? Pentru că am vrut să ofer suficient conţinut, astfel încât şi cei nefamiliarizaţi cu un tipar să-l poată folosi imediat. N-am vrut să reduc tiparele la simple schiţe, să presupun că voi le cunoaşteţi şi vi le amintiţi, ci să le prezint ca pe nişte elemente de schimbare bine construite, complete şi eficiente.

Formatul structural general

În această carte, am clasificat „problemele" (provocări, dificultăţi) în mai multe categorii (a se vedea mai jos). Această clasificare a tipurilor sau genurilor de „probleme" este construită în aşa fel încât voi să puteţi alege, lucra cu şi aplica mai eficient diversele tipare NLP. Această clasificare

vă oferă o modalitate pentru a sorta şi a separa „problemele". Pentru această organizare a tiparelor NLP, am utilizat această listă de categorii drept structură organizatorică pentru capitolele care urmează. Astfel, dificultăţile umane se pot încadra în următoarele zone:

Părţi	Când două sau mai multe „părţi integrale" se află în conflict.
Identitate	Când hărţile despre „sine" ale unei persoane sunt formulate necorespunzător şi creează neplăceri sau limitări.
Stări	Experimentarea unor stări problematice, sărace în resurse şi/sau emoţionale.
Limbaj	Experimentarea unor erori cognitive în dialogul interior şi folosirea în interior a unui limbaj negativ, care provoacă suferinţă.
Stiluri de gândire	Suferinţa care provine din distorsiuni cognitive şi perceptuale, din folosirea unor meta-programe inadecvate.
Semnificaţii	Suferinţa care provine din convingeri limitatoare sau din semnificaţii sărăcite.
Strategii	Când nu ştii cum să iniţiezi un comportament dorit.

Acest sistem pur arbitrar este doar o modalitate de a administra şi fragmenta materialul care urmează (a se vedea mai jos). Evident, putem suferi de incongruenţă când o parte a noastră vrea să se distreze în timpul orelor de muncă şi să muncească atunci când e vremea distracţiei. De asemenea, putem să încadrăm aceasta ca pe o luptă cu propriile convingeri despre astfel de conflicte şi despre ce implică ele raportate la identitatea noastră, la stările în care intrăm etc. Întrucât fiecare reprezintă un cadru-de-referinţă construit, niciunul nu este mai „real" sau mai „adevărat" decât celălalt. Fiecare categorie are grade de utilitate diferite.

Aceste categorii nu sunt unele exclusive. Ele oferă doar o modalitate de a soluţiona dificultăţile umane şi factorii care ne împiedică să experimentăm întregul nostru potenţial. Ele sunt clasificate astfel doar pentru a fi abordate cu diferite tipare din arsenalul de tehnici NLP. Dacă un anumit tipar nu schimbă o „problemă", îndreptaţi-vă pur şi simplu spre o altă categorie care să vă permită să construiţi „problema" într-un alt mod şi vedeţi dacă tehnologiile de acolo vă permit să o transformaţi.

Starea prezentă	**Starea soluției dorite**
Descriere: În mod specific, cum creează ea o problemă?	Descriere specifică: în ceea ce privește formularea corespunzătoare

Duc la

Tipuri de resurse necesare pentru a efectua trecerea

Părți	Când două sau mai multe „părți integrale" se află în conflict.
Identitate	Când hărțile despre „sine" ale unei persoane sunt formulate necorespunzător și creează neplăceri sau limitări.
Stări	Experimentarea unor stări problematice, sărace în resurse și/sau emoționale.
Limbaj	Experimentarea unor erori cognitive în dialogul interior și folosirea în interior a unui limbaj negativ, care provoacă suferință.
Stiluri de gândire	Suferința care provine din distorsiuni cognitive și perceptuale, din folosirea unor meta-programe inadecvate.
Semnificații	Suferința care provine din convingeri limitatoare sau din semnificații sărăcite.
Strategii	Când nu știi cum să inițiezi un comportament dorit.

Figura 2.4. Algoritmul NLP

Această diagramă structurează gândirea despre o „problemă" prin prisma trecerii de la *starea prezentă la starea dorită*. Această structură ne permite să analizăm o „problemă" mai întâi din perspectiva modului în care o experimentăm, gândim despre ea, o simțim în prezent, apoi din prisma strategiilor și reprezentărilor interne care o alcătuiesc. În felul acesta efectuăm o analiză a stării prezente. Apoi putem să ne ocupăm de starea dorită, cea la care vrem să ajungem, și să o analizăm în același mod, să efectuăm o analiză a stării dorite.

Această analiză ridică întrebări referitoare la resurse – cum să trecem de la o stare la alta și cum să creăm punți între ele.

- De ce resurse avem nevoie pentru a trece de la starea prezentă la starea dorită?
- Ce tehnologii umane din cadrul NLP-ului ne vor ajuta să trecem de la starea prezentă la starea dorită?
- Ce reprezentări interne, „sub-modalități", meta-programe, strategii etc. ne vor ajuta în acest scop?

Și acum, tiparele.

Partea a II-a

Tiparele NLP

Incantațiile pentru transformare şi dezvoltare

Cartea cărților în NLP

Capitolul 3

Tiparele de bază

Tipare pentru implementarea altor tipare

„Firele pe care le poți lega și dezlega se află sub puterea ta, cu condiția să fii atent la ceea ce ai deja (limbajul) și la structura incantațiilor pentru dezvoltare..."

Bandler și Grinder (1975, p. 19)

Acum, când v-ați însușit Modelul NLP (capitolul 2), aveți aproape tot ce vă trebuie pentru a folosi tiparele de transformare pe care le veți găsi în această carte. „Aproape", dar nu tot. „Aproape tot" înseamnă că e necesar să adăugăm alte câteva elemente înainte ca voi să vă scoateți bagheta magică și să folosiți această lucrare ca pe o carte de căpătâi pentru incantații destinate evoluției și schimbării.

În paginile anterioare am introdus conceptul de „niveluri logice". În experiența umană, acesta duce la o distincție majoră între *conținut* și *proces*. Întrucât această distincție joacă un rol hotărâtor în cele ce urmează, cel mai bine e să vă ofer câteva explicații suplimentare înainte de a vă da frâu liber.

Conținutul descrie „ce"-ul unei experiențe, detaliile și povestea. Conținutul se referă atât la detaliile picante legate de ceea ce a făcut cineva, când, unde și cu cine, cât și la detaliile „plictisitoare". În general, el descrie locul principal (uneori singurul loc) asupra căruia se concentrează majoritatea modelelor ajutătoare. El descrie datele care ne pot copleși și seduce să pășim în conținut.

Prin contrast, ***procesul*** se referă la modul, la „cum" operează ceva, la *structura* și la *forma* sa. Ca model despre modele, NLP-ul adaugă o dimensiune superioară și cu totul nouă – se axează, în principal, pe procesul

unei experienţe, pe modul în care ea funcţionează şi pe cadrele şi contextele structurale (alte meta-stări).

În domeniul conţinutului, oamenii vor să cunoască detalii peste detalii ale faţetelor care compun o experienţă.

- Când ţi s-a întâmplat acel lucru îngrozitor?
- Din cauza cui?
- Şi ce-ai simţit în legătură cu asta?
- Şi ce altceva?

În unele terapii, practicienii chiar cred că recapitulând detaliile suficient de mult, până la urmă oamenii vor depăşi durerea. Este adevărat, unii oameni devin în cele din urmă insensibili faţă de un eveniment traumatic sau pur şi simplu se plictisesc de atâta repetiţie. Dar nu toţi. De multe ori, tocmai procesul repetării continue *consolidează* generalizările pe care persoana respectivă le-a făcut iniţial în legătură cu evenimentul traumatic, cu alte cuvinte repetiţia nu face decât să consolideze problema şi să-i confere mai multă forţă şi intensitate. În acest caz, fiecare vizită la terapeut adânceşte prăpastia în care se află acea persoană. În NLP, noi nu procedăm astfel.

În NLP, noi vrem să ne gândim la procesul unei experienţe concentrându-ne pe structura ei, nu pe detaliile specifice, de aceea lucrăm cu experienţele analizându-le prin prisma structurii sau a procesului. De ce atâţia de mulţi terapeuţi continuă să exploreze detaliile înfiorătoare ale unei traume? Lăsând la o parte faptul că operează pornind de la o paradigmă care presupune că materialul reprimat trebuie scos la suprafaţă şi înfruntat, într-o notă umoristică, Bandler spune: „Terapeuţii sunt prea băgăcioşi – mult prea băgăcioşi".

Aşadar, cum descoperim structura care alcătuieşte procesul unei experienţe? Trebuie să mergem *meta* către un nivel superior. Când *păşim* în afara unei experienţe şi adoptăm o meta-perspectivă, atunci putem să vedem structura, adică reprezentările acelei experienţe, trăsăturile cinematografice (calităţile şi distincţiile de „sub-modalitate"), concluziile şi abstractizările pe care acea persoană le-a făcut *despre* experienţă, stilul de gândire sau tipurile de sortare (meta-programe) ale persoanei respective etc. Aşa se explică puterea acestui model de a schimba lucrurile rapid şi complet.

Se poate face o comparaţie între procesarea computerizată a unui text şi *structura* procesării umane. Să presupunem că vreţi să schimbaţi o scrisoare sau un document pe care l-aţi scris folosind un anumit program de procesare a textului. Acum, să presupunem că aţi hotărât că nu mai vreţi ca textul să înceapă pe primul rând al fiecărei pagini, ci cu câteva rânduri mai jos. Ce puteţi face pentru a iniţia o astfel de schimbare? Cum puteţi efectua acea schimbare? Aţi putea să intraţi în text şi să realizaţi *schimbări de conţinut* în fiecare loc specific din document, pe fiecare pagină. Gândiţi-vă la asta ca la o schimbare de conţinut *în interiorul* textului.

O altă posibilitate e să lăsaţi textul în pace şi să mergeţi la meniul Format. Acolo, puteţi să tastaţi o comandă care să efectueze schimbări în tot documentul. La acest nivel superior, nivel care guvernează documentul în sine, puteţi, dintr-o singură mişcare, să schimbaţi toate paginile. Efectuând schimbarea în acest mod, se realizează o transformare la *nivel structural*.

Când transformăm un program la un meta-nivel, creăm o schimbare generalizată, în aşa fel încât să obţinem transformări în întregul sistem. NLP-ul încearcă să facă exact acest lucru în ceea ce priveşte *textele umane* din minţile noastre, cele care ne spun povestea şi ne trasează viitorul. În NLP, păşim în afara conţinutului pentru a adresa întrebări structurale despre cadrele operaţionale sau meta-stări.

Programe pentru implementarea altor programe

Într-un capitol ulterior, vă vom prezenta meta-programele. Aceste *programe* de nivel superior funcţionează în conştiinţa umană similar modului în care funcţionează un *sistem de operare* într-un computer. Ele răspund de felul în care noi percepem, sortăm informaţiile şi procesăm datele. Când schimbăm unul dintre aceste meta-programe, creăm adesea o schimbare generalizată, care se extinde în tot sistemul nostru minte–corp.

În mod tipic, la fel se întâmplă şi cu aceste prime meta-tipare NLP. Vi le-am prezentat aici tocmai pentru că ele sunt mai mult decât *tipare de transformare* specifice. În primul rând, ele ne dau posibilitatea de a folosi acest model şi de a aplica tehnologia la o gamă largă de lucruri.

Un terapeut are nevoie de ele pentru a lucra cu clienţii. La fel şi un manager, în activitatea sa cu oamenii din organizaţia pe care o conduce. Dar şi un părinte, un agent comercial, un instructor/antrenor sau orice persoană care lucrează cu sine sau cu alţi oameni.

Obiectivul meta-tiparelor

Care ar fi, pe scurt, obiectivul principal al NLP-ului? Rezumat într-o singură frază, el ar fi acesta:

NLP-ul îşi propune să ajute o persoană să-şi clarifice harta unei stări prezente sau a unei dificultăţi, apoi să acceseze şi să aplice acelei stări prezente anumite resurse, astfel încât persoana respectivă să se poată îndrepta spre găsirea unei soluţii sau a unei stări dorite.

Această abordare face ca întregul proces al aplicării tehnologiei umane să fie orientat către soluţii şi axat pe resurse. Dacă iniţial originea, faţetele, factorii şi natura problemelor joacă un rol în cadrul procesului, noi nu trebuie să cunoaştem cauza unei probleme pentru a o rezolva. Nu e nevoie să ştim cum a evoluat ea, cum a luat amploare, nu trebuie să-i aflăm toate sursele şi manifestările. De fapt, când *conştientizăm* prea mult o problemă, de cele mai multe ori nu facem decât să o consolidăm. În loc să rezolve lucrurile, conştientizarea face ca toată atenţia noastră să se concentreze asupra problemei şi, astfel, îi conferă forţă. În loc să ne angajăm într-o psiho-arheologie de amploare, schimbăm orientarea spre ceva mai pozitiv, ne concentrăm pe găsirea *soluţiei*.

Această orientare spre găsirea soluţiei subliniază cât este de important să ne stabilim obiective şi scopuri clare şi să cunoaştem criteriile care ne permit să elaborăm soluţii formulate corespunzător. Ea subliniază şi importanţa de a gândi prin prisma resurselor pentru a crea punţi de legătură.

- Ce resurse îţi sunt necesare pentru a-ţi atinge scopul?
- Lipsa căror resurse te-a împiedicat să faci pasul următor?
- În care altă parte a vieţii tale poţi să găseşti acea resursă?

Per ansamblu, această abordare pune accent pe aici şi acum, astfel încât *ce* facem azi, *cum* ne folosim în acest moment „trecutul", dar şi „viitorul"

cum alcătuim hărţi ale realităţii, cât de multă responsabilitate ne asumăm etc., toate acestea trec pe primul plan.

Primul meta-tipar

De unde începem? De unde trebuie să înceapă un tera peut care lucrează cu un client? Sau un manager cu oamenii pe care îi supraveghează şi conduce? În NLP, începem „având în minte sfârşitul" – respectiv, rezultatul pe care dorim să-l obţinem. Prin urmare, în mod tipic, ne întrebăm pe noi sau pe celălalt:

- Ce îţi doreşti?
- Dacă nu ai avea acea problemă, ce ai prefera să ai în schimb?
- Încotro vrei să te îndrepţi după ce ajungi la destinaţie?

Înainte de a vă prezenta *tipare de transformare* specifice, trebuie să ştim ce anume vrem, noi sau o altă persoană, spre ce rezultat dorit trebuie să ţintim. Apoi, începem cu conceptul sau cu meta-tiparul *obiectivelor* sau *rezultatelor formulate corespunzător*. În final, prezentăm alte meta-tipare necesare pentru ca o persoană să se angajeze efectiv în procesul de transformare.

1. Tiparul rezultatului formulat corespunzător

Concept

O caracteristică de bază a modelului psihologiei cognitiv-comportamentale constă atât în aplicabilitatea sa, în abordarea experimentală, cât şi în caracterul său direct. Acesta contrastează cu stilul indirect şi non-directiv al şcolii rogeriene şi şcolii psihanalitice. De la abordarea hipnotică directă a lui Erickson, la caracterul direct al terapiei de scurtă durată axate pe soluţii, stilul de instruire NLP privind „gestionarea propriului creier" şi abordarea prin confruntare din terapia REBT, în care o persoană este contrazisă şi instruită să înfrunte distorsiunile cognitive, toate aceste modalităţi operează *concentrându-se asupra rezultatului dorit.*

Cu alte cuvinte, aceste modele ale funcţionării umane operează dintr-o stare *de profundă intenţionalitate,* urmărind în permanenţă obiectivul sau rezultatul dorit.

- Ce ai dori să realizezi astăzi?
- Cum te pot ajuta să faci față acestei dificultăți?
- Dacă în noaptea asta s-ar întâmpla un miracol și mâine nu ai mai avea problema, cum ți-ai da seama?
- Ce anume te-ar face să știi asta?

NLP-ul oferă un model pentru a elabora *rezultate formulate corespunzător*. Întrucât acest proces funcționează ca un tipar în sine, vi-l prezint ca fiind primul tipar, de fapt un *meta-tipar*. Acest tipar folosește criteriile formulării corespunzătoare spre a crea scopuri utile, care motivează și împuternicesc tocmai pentru că noi le-am formulat *corespunzător*. Le-am structurat astfel încât, prin construcția și alcătuirea lor, să ne proiecteze în viitor, să răspundă criteriilor noastre și să ne permită să ne realizăm scopul.

Formularea corespunzătoare a rezultatelor dorite

La suprafață, „stabilirea scopurilor" pare un lucru simplu și ușor de realizat. Totuși, faptul că majoritatea oamenilor întâmpină mari dificultăți în stabilirea și îndeplinirea scopurilor ne face să ne punem anumite întrebări. Acest lucru sugerează că procesul de trecere de la o stare prezentă la o stare dorită implică mai mult decât am putea crede la prima vedere.

În acest tipar al rezultatelor formulate corespunzător, noi identificăm factorii-cheie care ne permit să găsim ceea ce ne dorim și să ne organizăm răspunsurile în așa fel încât să facem pași clari și pozitivi pentru ca dorințele și speranțele noastre să devină realitate. Acest tipar ne oferă totodată o modalitate bine documentată de a lucra cu o persoană pentru a o asista și a o ajuta în procesul de a-și atinge obiectivele dorite. Acest tipar îi implică și pe alții (clienți, cumpărători, prieteni, copii etc. într-un mod responsabil, determinându-i să acorde importanță cuvintelor pe care le rostesc și preocupărilor pe care le au și ajutându-i să-și stabilească scopuri într-un mod mai inteligent.

Folosirea acestui model ca pe o hartă pentru *proiectarea scopurilor împreună cu alții* ne permite să evităm multe dintre problemele care apar în mod tradițional atunci când vrem să ajutăm alte persoane. Și anume:

- Oameni care nu vor să se schimbe cu adevărat.
- Oameni care nu se simt pregătiți pentru schimbare.
- Oameni care se tem de schimbare etc.

În plus, folosind aceste criterii, ne putem angaja în conversaţii axate pe scop în domeniul afacerilor, al relaţiilor personale şi al terapiei. În felul acesta se creează o orientare nouă pentru toţi cei implicaţi – o concentrare pe găsirea soluţiei.

Criterii-cheie care fac ca un rezultat să fie formulat corespunzător

1. Enunţă-l la afirmativ

Ce vrei?
Ce vrei *cu adevărat?*
Ai descris în mod specific ceea ce *vrei?*
Scopul tău descrie şi ceea ce *nu* vrei?
De exemplu: „*Nu* vreau să-i judec pe alţii". Negaţia din cuvântul „nu" evocă în minte ceea ce încercăm să negăm. „Nu te gândi la Elvis Presley." „Nu te gândi să-ţi foloseşti înţelepciunea pentru a-ţi trăi viaţa mai frumos."
Aţi evitat negaţia în modul în care v-aţi enunţat scopul?
Dacă nu aveţi o problemă anume, ce se va întâmpla?
Dacă am înregistra scopul vostru pe suport audio-video, ce am vedea şi auzi?

2. Enunţă ce poţi face şi menţine – activităţi ale răspunsului tău

Scopul tău depinde de alţii? („Vreau ca alţii să mă placă.")
Scopul tău depinde de ceea ce îţi poţi face tu însuţi?
Ai afirmat ceva ce poţi iniţia şi menţine?
Scopul şi acţiunile tale se află sub controlul şi puterea ta de răspuns?
Se află în zona capacităţii tale de răspuns?
Ce acţiuni specifice ai putea îndeplini în această săptămână pentru a-ţi reduce problema sau pentru a o elimina de tot?
Ce anume ai putea face azi care să te îndrepte în acea direcţie?

3. Contextualizează când, unde, cu cine etc.

Ţi-ai definit şi reliefat mediul, contextul şi situaţia specifice necesare pentru a-ţi atinge scopul? De exemplu, nu scrie: „Vreau să slăbesc". Afirmă exact cât vrei să slăbeşti şi perioada de timp pentru asta, de

pildă: „Vreau să slăbesc 4,5 kg în două luni". În felul acesta, creierul tău are informaţia specifică pe care o poate reprezenta clar şi poate începe să o prelucreze sub forma unei hărţi care să precizeze ce anume trebuie să faci pentru ca acest lucru să se întâmple.
Ai identificat locul, mediul, relaţia, timpul, spaţiul, persoanele etc. pentru acest nou mod de gândire, simţire, comportament, vorbire etc.?
Ai contextualizat, de asemenea, unde nu vrei să ai acest comportament?

4. *Enunţă în cuvinte bazate pe senzaţii*

Scopul tău descrie în mod specific şi precis ceea ce vei vedea, auzi şi simţi?
Ai eliminat toate cuvintele abstracte şi vagi şi le-ai transpus pentru a specifica comportamente pe care le poţi înregistra pe bandă video?
Nu „Vreau să devin charismatic în relaţia cu ceilalţi", ci „Vreau să zâmbesc, să întâmpin călduros oamenii cu o strângere de mână şi să le spun pe nume… ".
Ai doar un limbaj bazat pe văz-auz-simţ în afirmarea scopului tău?

5. *Segmentează scopul în paşi şi etape mici*

Ţi-ai fragmentat rezultatul dorit până la o dimensiune care să fie *realizabilă?*
Scopul tău pare să te copleşească?
Nu-ţi scrie scopul în genul „Voi scrie o carte", ci, mai degrabă, „Voi scrie câte două pagini în fiecare zi". Nu scrie: „Voi slăbi 20 kg", ci „Voi mânca cu zece înghiţituri mai puţin la fiecare masă; voi bea un pahar plin cu apă înainte de a comanda sau de a mânca; voi urca pe scări de câte ori se va ivi ocazia".
Este scopul tău enunţat în dimensiuni suficient de mici încât să pară uşor de atins?
Ştii *un lucru* pe care l-ai putea face azi în legătură cu scopul tău?

6. *Încarcă descrierea scopului tău şi planifică printr-o mulţime de resurse*

Ce resurse îţi vor fi necesare pentru a-ţi transforma visul în realitate?
Ai nevoie de mai multă încredere în capacitatea ta de a vorbi în public?
Dacă da, ai notat-o ca pe un scop secundar?
Când te gândeşti să trăieşti având acest nou obiectiv în următoarele săptămâni, ce alte resurse îţi sunt necesare?

Ce zici de hotărâre, perseverenţă, încredere, abilitatea de a căuta informaţii şi de a le verifica personal, testarea realităţii, calm, limpezime etc.?

7. *Specifică dovezile care îţi vor arăta că ţi-ai îndeplinit scopul*

Cum îţi vei da seama că ţi-ai atins scopul?
Ai o dovadă specifică în acest sens?
Care sunt indicii senzoriali specifici care-ţi arată că ai obţinut rezultatul dorit?
Ce te va anunţa *când* ţi-ai atins scopul şi că poţi renunţa sau te poţi relaxa?

8. *Fă-l convingător*

Scopul tău este convingător?
Te motivează astfel încât să simţi că *trebuie* să-l obţii?
Te invită într-un viitor privilegiat care te entuziasmează?
Întrucât scopurile trebuie să ne motiveze, se întâmplă asta şi cu al tău?
Ce trebuie să faci pentru a-l simţi mai atrăgător, irezistibil şi convingător?

9. *Verifică ecologia*

Acest scop este în acord cu toate celelalte scopuri şi valori ale tale, cu întreaga ta fiinţă?
Există „părţi" din tine care să obiecteze faţă de acest rezultat dorit?
Când pătrunzi în interior şi verifici dacă experimentezi acest scop ca fiind acceptabil pentru toate faţetele tale, ce se întâmplă?
Îţi îmbunătăţeşte viaţa?
Te face o persoană mai puternică? Este ecologic?

Folosirea acestor criterii, cu propria persoană sau cu altcineva, ne permite să efectuăm un *control al calităţii* pentru obiectivele noastre. Aşa putem să ne formulăm rezultatele dorite, astfel încât să le codăm şi să le reprezentăm pe hartă într-o manieră formulată corespunzător în legătură cu viitorul pe care vrem să-l creăm. Stabilirea inteligentă a scopului ne va duce acolo unde vrem să ajungem.

Formularea corespunzătoare a rezultatelor dorite

- **Enunţă-l** la afirmativ.
- **Enunţă** ce poţi face şi menţine.

- Contextualizează-l şi indexează-l.
- Enunţă în cuvinte bazate pe senzaţii.
- Enunţă scopul în paşi şi etape mici.
- Încarcă descrierea cu resurse.
- Specifică dovezile care îţi vor arăta că ţi-ai îndeplinit scopul.
- Descrie-l într-o manieră convingătoare.
- Verifică ecologia.

2. Ritmarea sau acordarea la modelul despre lume al altei persoane

Concept

Ritmarea sau *acordarea* la modelul despre lume al altei persoane descri de-al doilea meta-tipar. Ritmarea se referă la procesul prin care ne a dăm la cuvintele, valorile, convingerile, postura şi respiraţia altei soane, precum şi la alte faţete ale experienţei în desfăşurare a perso respective.

Ritmarea sau acordarea la comportamentele unei persoane des structura a ceea ce noi numim *empatie* sau raport. Când intrăm în mea conceptuală mental-emoţională a altei persoane şi-i folosim lim jul, cuvintele de evaluare, cadrele de referinţă etc., preluăm modul gândire şi de simţire prin care acea persoană percepe lumea – mod său despre lume. Procedând astfel, abordăm a doua poziţie perceptu Aceasta se acordă la „realitatea" persoanei respective.

Oglindind harta realităţii pe care şi-a construit-o o altă persoană transmitem acesteia înţelegerea, aprobarea şi empatia noastră. Band şi Grinder (1975, 1976) observau că majoritatea oamenilor foloseşte sistem de reprezentare preferat (VAK). Ascultând predicatele pe c oamenii le folosesc în aceste categorii şi utilizându-le apoi în comuni rile noastre, *ritmăm lingvistic* (sau ne acordăm la) realitatea altei persoa În felul acesta se creează „un drum din cărămizi galbene" care du direct spre inima acelei persoane.

Să presupunem că cineva spune: „După cum văd eu lucrurile acum, v că toate merg din ce în ce mai rău şi asta mă face să mă simt foarte rău

Noi ar trebui să folosim *termeni vizuali* şi *emoţionali* similari. Dacă spunem „Aud ce zici", trecem la canalul auditiv şi nu mai reuşim să ritmăm acea persoană. „Se pare că lucrurile s-au cam înnegurat în lumea ta..." s-ar potrivi mai bine.

Întrucât ritmarea este o tehnologie atât de puternică, puteţi găsi cărţi despre crearea raportului, chiar a unui raport instantaneu. Prin urmare, dacă învăţăm cum să identificăm, cum să ne calibrăm la şi cum să oglindim răspunsurile unei alte persoane, vom obţine structura raportului.

Tiparul

1. *Adoptă o fiziologie similară cu a persoanei respective*

Cum stă?
Ce postură are?
De unde respiră (din stomac, din piept, din gâtlej)?
Respiră repede sau încet?
Cum gesticulează, cum se mişcă sau cum îşi foloseşte expresia feţei?
Care este calitatea, înălţimea, tonul, volumul etc. vocii sale?

2. *Ascultă, identifică sistemul de reprezentare al acelei persoane şi acordează-te la el*

Ce sistem preferă acea persoană?
Ce îţi spun semnalele de accesare vizuală ale acelei persoane?
Cât de uşor îi poţi detecta etapele de reprezentare?

3. *Ascultă persoana şi acordează-te la meta-cadrele ei*

Ce cuvinte foloseşte persoana când vorbeşte despre valori, standarde, criterii, convingeri etc.?
Ce cadre de convingeri auzi sau detectezi?
Ce distincţii de meta-stare prezintă în limbaj sau neurologie?

3. Calibrarea stării

Concept

Calibrarea înseamnă să ne folosim competenţa senzorială pentru a dezvolta o concentrare intensă care să ne permită să detectăm starea mental-emoţională a altei persoane, dispoziţia, experienţa sa etc.

Când calibrăm un mecanism, învăţăm să-i identificăm şi să-i măsurăm reacţiile unice. Pentru a calibra o fiinţă umană e nevoie să învăţăm să ne folosim competenţa senzorială (ochi, urechi, piele şi alţi receptori senzoriali deschişi şi furnizori de informaţii) pentru a identifica faţetele unice ale experienţelor unei altei persoane, în timp ce acea persoană procesează informaţii, intră sau iese din anumite stări etc.

Bandler şi Grinder (1976) au identificat tipare ale semnalelor de accesare vizuală care constituie un set-cheie de reacţii cărora trebuie să le acordăm atenţie. Semnalele de accesare vizuală se referă la mişcările laterale ale ochilor unei persoane în timp ce aceasta „se gândeşte", procesează informaţia, „pătrunde în interior" pentru a găsi semnificaţii ale cuvintelor sau elementelor de referinţă etc.

Ca tipar general, majoritatea oamenilor îşi mişcă ochii în sus pentru a vizualiza. Ei îşi mişcă ochii în lateral (dintr-o parte în alta) când îşi ascultă vocea interioară şi poartă un dialog cu ei înşişi. Şi îşi îndreaptă ochii în jos când accesează sentimente. În plus, întrucât există emisfera dreaptă şi emisfera stângă, o persoană dreptace va privi în sus şi spre stânga când îşi aminteşte vizual, spre stânga când îşi aminteşte auditiv sau în cuvinte, în jos şi spre stânga când rememorează sentimente de mare importanţă.

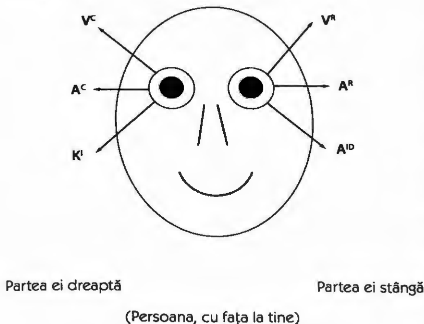


Figura 3.1. Diagrama semnalelor de accesare vizuală

În mod similar, o persoană dreptace va privi în sus şi spre dreapta pentru a crea un tablou imaginar, în lateral şi spre dreapta pentru a construi sunete, muzică şi cuvinte, şi în jos şi spre dreapta pentru a accesa sentimentele obişnuite şi sentimentele construite. Trataţi aceste tipare de accesare ca pe nişte generalizări şi calibraţi-vă întotdeauna la persoana cu care comunicaţi. Oamenii invers cerebral îşi vor aminti şi vor construi experienţe în direcţia opusă.

Semnalele de accesare vizuală ne oferă un indiciu legat de sistemul de reprezentare pe care îl accesează cineva în timp ce se gândeşte. Putem, de asemenea, să ne calibrăm la alte semne neurologice, cum sunt respiraţia, tonusul muscular, fiziologia, culoarea pielii etc. Toate cărţile de la începutul NLP-ului (1970 şi 1980) oferă o mulţime de informaţii detaliate despre calibrare şi ritmare.

Calibrarea joacă un rol crucial în comunicare, învăţare şi psihoterapie, pentru că fiecare persoană are un mod unic de a experimenta şi reacţiona. Un aspect important al calibrării implică detectarea momentului în care o persoană este sau nu de acord cu noi. Voi reuşiţi să identificaţi acest moment? Unii oameni o fac într-un mod vizibil, care nu lasă nicio urmă de îndoială. Alţii o fac într-un fel mai puţin evident. Unii lasă să se vadă doar schimbări subtile pentru a spune: „Da, sunt de acord cu tine", „Nu, nu te înţeleg sau nu sunt de acord cu tine".

Tiparul

1. Fă pereche cu cineva

Fă pereche cu cineva şi angajează-te într-o conversaţie plăcută, adresându-i întrebări simple şi uşoare. Pentru acest exerciţiu, întreabă lucruri simple şi apoi confirmă-le prin întrebări da/nu, acordând atenţie şi răspunsurilor non-verbale pe care ţi le oferă cealaltă persoană în timp ce verbalizează „Da" sau „Nu", pentru a-şi exprima acordul sau dezacordul faţă de ce spui tu.

„Spui că te cheamă Bob?"
„Cum îţi place să ţi se spună?"
„Bobby? Deci preferi aşa?"
„Te-ai născut în California?"
„Ai maşină?"

2. ***Calibrează-te la „da"-ul sau „nu"-ul acelei persoane***

Din ce este alcătuit un răspuns non-verbal „da" sau „nu" al partenerului tău? Continuă să observi atunci când adresezi întrebările, până când poţi face deosebirea între răspunsurile non-verbale pentru „da" şi cele care însoţesc un „nu".

De exemplu, unii oameni îşi vor încorda spontan şi inconştient muşchii maxilarului pentru „nu" şi îi vor relaxa pentru „da". Unii se vor albi la faţă pentru „nu" şi se vor înroşi sau îmbujora pentru „da". Unii îşi înclină capul în faţă când exprimă un „da" şi îl înclină în spate pentru „nu". În timp ce vă calibraţi, fiţi atenţi la tensiunea musculară, mişcările ochilor, gesticulaţie, relaxarea/încordarea ochilor la gură, respiraţie etc.

3. ***Feedback „da/nu" pentru a-ţi exersa intuiţia***

Când simţi că poţi distinge între mesajele „da" şi mesajele „nu" pe care ţi le transmite o persoană la nivel non-verbal, cere-i partenerului să-ţi răspundă la întrebări doar non-verbal, fără să pronunţe niciun cuvânt.

Continuă să adresezi întrebări şi să observi reacţiile. După fiecare întrebare, spune-i partenerului tău cum crezi că a răspuns, cu „da" sau cu „nu". Când obţii patru răspunsuri corecte consecutiv, inversaţi rolurile.

4. ***Continuă să exersezi până când devine uşor şi automat***

Cât timp îţi ia să-ţi exersezi intuiţia pentru a depista semnalele non-verbale pentru „Da, sunt de acord" şi „Nu, nu sunt de acord" ale unei persoane?

Exersează cu mai multe persoane pentru a deveni şi mai conştient de variaţiile pe care le manifestă oamenii. Apoi petrece o zi sau două doar observând acest gen de semnale de acord/dezacord pe care şi le transmit oamenii.

4. Verificarea ecologiei unui tipar

Concept

Verificarea ecologiei pentru sistemul minte-corp-emoţie este o modalitate prin care ne asigurăm că suntem echilibraţi, aliniaţi şi congruenţi

Această tehnologie umană ne permite să efectuăm o „verificare a realității" asupra gândurilor, emoțiilor, experiențelor, stărilor, convingerilor, ierarhiei noastre de valori etc. Când facem această verificare a ecologiei, mergem la un nivel superior conținutului. Acest lucru ne permite să vedem structura, procesul și forma. Verificând ecologia, efectuăm o meta-mișcare, adică mergem „deasupra" sau „dincolo de" (meta) experiența noastră curentă (sau a altcuiva) și adresăm întrebări *despre* ea.

- Te ajută în vreun fel această stare, convingere, idee, sentiment etc.?
- Îți îmbunătățește viața sau te limitează în vreun fel?
- Ți-ar plăcea să schimbi acest mod programat de gândire, simțire și comportament?
- Acest mod de funcționare te face mai puternic pe termen lung?
- Te va face mai eficient sau mai puțin eficient?
- Cum se raportează și se armonizează cu celelalte aspecte ale vieții tale?

Trecerea la o meta-poziție ne plasează la un nivel de observație superior, în așa fel încât să putem evalua cu mai multă acuratețe efectul global al unei convingeri, al unei emoții, al unui comportament sau al oricărui alt răspuns. Aceasta ne permite să ne evaluăm evaluările dintr-o perspectivă mai amplă. În esență, verificarea ecologiei ne pune la dispoziție o tehnologie pentru a efectua mai multe tipuri de verificare a experienței noastre. Ne permite să efectuăm o verificare a congruenței, o verificare a realității și o verificare a calității pentru fiecare tipar pe care îl folosim pentru a ne guverna viața. Procedând astfel, avem o modalitate pentru a ne păstra viața echilibrată în raport cu toate contextele și sistemele în care trăim.

Conștiința umană operează ca un *sistem* minte-corp-emoție alcătuit din părți interactive. Toate părțile componente interacționează. Prin urmare, când influențăm un element din sistem, această acțiune are de obicei repercusiuni și asupra celorlalte elemente. În consecință, acest tipar de verificare a ecologiei se axează pe asigurarea că o schimbare propusă sau un comportament nou va funcționa eficient și va lua în considerare toate rezultatele și valorile noastre.

Verificarea ecologiei este importantă întrucât o schimbare neecologică poate cauza prejudicii. În mod tipic, când o anumită schimbare este

neecologică, ea nu durează. Dacă durează, ea poate crea conflicte interne sau poate genera altei probleme pentru noi. Cu alte cuvinte, dacă nu luăm în considerare impactul global al schimbărilor, putem să producem schimbări care să pară foarte bune la un anumit nivel, dar să aibă efecte dezastruoase la un alt nivel.

Diferite cadre ale ecologiei în NLP

- *Rezultatele conflictuale* sugerează că, atunci când nu obţinem schimbarea dorită, se prea poate să existe motive întemeiate pentru care *nu* am obţinut acele schimbări. Să atingi un scop fără să te ocupi de rezultatele conflictuale poate să fie dăunător. De aceea, mai întâi verificăm ecologia.
- *Rezultatele stării prezente* presupun că fiecare comportament şi/sau răspuns îndeplineşte o funcţie utilă. Întrucât această funcţie va opera într-un mod unic pentru fiecare persoană, este important să identificăm şi să păstrăm această funcţie atunci când facem o schimbare. Ce voi (vei) pierde odată cu această schimbare, convingere sau comportament?
- *Presupoziţiile îndoielnice* implică faptul că uneori schimbarea nu se produce pentru că acea schimbare nu este în acord cu realitatea internă sau externă a persoanei. Când vrem să schimbăm ceva, trebuie să examinăm şi presupoziţiile care se află în spatele dorinţei de schimbare. Adesea, oamenii vor să fie motivaţi să facă mai multe, când de fapt au nevoie doar de o modalitate mai bună de a decide dacă este într-adevăr indicat să facă acele lucruri.

Verificări ale ecologiei care trebuie efectuate

- *Incongruenţa.* Răspundem congruent când ne gândim să facem o schimbare? Priviţi şi ascultaţi pentru a detecta răspunsurile incongruente în timp ce o persoană descrie sau experimentează rezultatul dorit. Dacă acea persoană răspunde incongruent, exploraţi una dintre următoarele trei întrebări:

a. Ai una sau mai multe părţi care exprimă rezultate conflictuale?
b. Ai o parte conflictuală care continuă să joace un rol activ atunci când te gândeşti la acest rezultat dorit?
c. Ai suficientă acuitate senzorială pentru a detecta incongruenţa?

- *Anticiparea posibilelor probleme*
  Ce probleme ar putea apărea ca rezultat al schimbării propuse?
  Va avea ea rezultatul dorit?
  Ce va pierde persoana prin obţinerea acelui comportament? (Orice câştig implică întotdeauna şi o oarecare pierdere, oricât de mică.)
- *Ştergeri/omisiuni.* Când aduni informaţia, nu uita ce este lăsat în afară, evitat sau ignorat. Revezi ceea ce nu este menţionat.
  Ai luat în considerare reacţiile interne, procesarea şi comportamentele externe ale celorlalţi oameni importanţi în raport cu schimbarea propusă?
  Ce *nu* ai inclus în decizia ta?
  Ce *nu* consideri că ar trebui să iei în considerare?

Tiparul

1. Invită persoana să facă un pas înapoi

Ce gând, reprezentare, convingere, valoare, tipar, experienţă, stare ai vrea să verifici?

Te-ai retras suficient de mult pentru a putea gândi *despre* acea experienţă?

Când te gândeşti la acea stare, convingere, decizie, sentiment, sunt ele ecologice?

Această convingere îţi îmbunătăţeşte viaţa în vreun fel?

Acest mod de gândire-şi-simţire te-ar face mai puternic în drumul tău prin viaţă?

2. Realizează o evaluare la un nivel superior

În timp ce observi această alegere, consideri că ţi-ar fi de folos?

Ţi-ar limita sau ţi-ar îmbunătăţi viaţa?

Fiecare parte a fiinţei tale o consideră folositoare?

Există vreo parte din tine care i s-ar împotrivi?

Te face mai puternic?

Acest lucru îţi extinde posibilităţile şi îţi deschide noi alegeri sau creează limitări noi şi diferite?

3. ***Fă un pas înapoi pentru a-ţi evalua evaluarea***

Ce criterii sau standarde foloseşti pentru a realiza acea evaluare?
Câtă importanţă ar trebui să conferi acelor criterii?

5. Flexibilitatea răspunsurilor

Concept

Această aptitudine sau tipar de meta-nivel se referă la necesitatea de a cultiva în noi înşine (sau în altcineva) mai multă flexibilitate în răspunsuri. Comparaţi asta cu opusul său – rigiditatea în răspunsuri. Noi cultivăm flexibilitatea verificând în permanenţă răspunsurile şi rezultatele pe care le avem. Când descoperim un set de răspunsuri pe care nu le vrem facem ceva diferit. Aplicăm astfel principiul fundamental al comunicării în NLP:

Indiferent de intenţia noastră, semnificaţia comunicării noastre este răspunsul pe care îl obţinem.

Când descoperim că răspunsul pe care îl primim este diferit de răspunsul pe care îl doream, modificăm ceea ce facem pentru a oferi noi declanşatori şi stimuli. Dacă vom continua să oferim mereu acelaşi stimul vom obţine acelaşi răspuns – mai multe răspunsuri de acelaşi fel. NLP-ul încurajează dezvoltarea flexibilităţii, într-o asemenea măsură încât subliniază că fiecare persoană operează prin prisma propriului model despre lume. Nu contează cum funcţionează acele modele, important e că *funcţionează*. Produc rezultate. Se poate să nu funcţioneze bine, să nu ne ofere ce dorim, însă ele funcţionează, iar noi gândim, simţim şi acţionăm în acord cu structura acelor modele.

NLP-ul nu afirmă că toţi oamenii sunt „la fel". O astfel de idee creează un model închis şi rigid. Dimpotrivă, noi anticipăm şi ne aşteptăm la diferenţe în fiecare persoană. Considerăm că fiecare persoană este unică în felul de a gândi-şi-răspunde, deoarece toţi operăm prin prisma hărţilor noastre

unice şi individualizate. Aşadar, în funcţie de modul în care o persoană şi-a construit propria realitate, ea va opera pe baza unei hărţi unice. Astfel, răspunsurile fiecărei persoane au un rost în acea construcţie.

Tocmai de aceea începem prin a identifica şi a ne calibra la „realitatea" fiecărei persoane. Acest lucru ne permite să ne dăm apoi seama cum anume funcţionează acel sistem de semnificaţie (sau acea matrice). Odată realizate calibrarea şi ritmarea, îi cerem persoanei să facă o verificare ecologică a sistemului respectiv. Astfel, va descoperi şi va hotărî dacă sistemul ei de gânduri, convingeri, valori şi programe funcţionează sau nu pentru a-i îmbunătăţi viaţa. Aceasta ne ajută să relaţionăm cu o altă persoană *fără a-i impune* convingerile, valorile, percepţiile noastre etc. Procesul încurajează implicarea activă, motivaţia, dreptul de proprietate, responsabilitatea etc. În ansamblu, ne ajută să interacţionăm cu ceilalţi în mod respectuos.

Recunoaşterea faptului că fiecare om operează pe baza unei anumite hărţi a realităţii ne dezvoltă flexibilitatea. Cu toţii înaintăm în viaţă şi luăm decizii bazându-ne pe hărţile noastre. Majoritatea acestor hărţi provine din primii ani ai copilăriei şi se instalează prin osmoză culturală, familială, educaţională şi religioasă. În mod tipic, noi *nu ştim că hărţile noastre nu sunt reale în exterior*. În general, creştem fără să ne punem la îndoială gândirea. Presupunem că, dacă „gândim" ceva, acel lucru trebuie „să fie" real! („Cuget, deci exist.")

Cu cât *credem mai mult în convingerile noastre*, cu atât ne reducem flexibilitatea. Cu cât suntem mai dispuşi să ne *punem la îndoială convingerile* şi să recunoaştem că ele sunt construcţii mentale, construcţii inerent imperfecte, cu atât flexibilitatea noastră va fi mai mare.

Tiparul

1. Identifică unde şi când ai nevoie de mai multă flexibilitate

Experimentezi în vreo dimensiune a vieţii tale o senzaţie de rigiditate, blocaj sau limitare?

Simţi că repeţi la nesfârşit acelaşi tipar şi că nu progresezi spre atingerea scopurilor tale?

Simţi că abordarea ta este în vreun fel rigidă?

Vrei sau îţi doreşti să fii mai flexibil? În ce domeniu al vieţii?

2. ***Fă un pas înapoi pentru a face un control al calităţii pentru situaţia ta***

Respiră adânc şi, în timp ce te relaxezi, ieşi din situaţia ta actuală.
Din această perspectivă, cât de plin de resurse te simţi în acea situaţie?
Cât de flexibil?
Câte alegeri îţi stau la dispoziţie?
Cât de eficient te simţi?

3. ***Accesează stările care îţi susţin flexibilitatea***

Care sunt calităţile care îţi permit să te simţi mai flexibil?
Când te-ai simţit mai jucăuş, cu inima uşoară, mai plin de umor?
Ce altă caracteristică sau stare îţi susţine senzaţia de flexibilitate?

6. Elicitarea stării

Concept

O calitate extrem de importantă în NLP este abilitatea de a *evoca* eficient reprezentările, răspunsurile, experienţele, sentimentele, amintirile şi imaginile care determină o persoană să intre într-o anumită stare. Elicitând stările, convingerile, reprezentările, diferitele trăsături cinematografice ale filmelor noastre, resursele etc. din noi înşine sau din altcineva, noi explorăm, descoperim şi identificăm structura unei experienţe. Când cunoaştem forma ori structura unei experienţe, avem un plan sau un model pe care îl putem multiplica. Putem reproduce o gamă largă de experienţe, de la motivaţie până la creativitate, mobilitate ş.a.m.d.

Dacă încercăm să descoperim structura unei experienţe fără ca persoana să fie *în acea stare*, explorarea noastră e limitată, întrucât acea persoană doar vorbeşte *despre* acea stare, nu o experimentează. Când persoana cu care lucrăm nu accesează starea din care operează, acea persoană este cel puţin la un nivel distanţă de experienţa în sine. Rezultatul va fi că vom obţine teoria pe care persoana o are despre acea experienţă, nu experienţa în sine.

Când e vorba de elicitarea aptitudinilor, nu trebuie să stăm în prezenţa unor astfel de resurse cu o expresie descumpănită şi doar să ne dorim să fi fost şi noi asta. Prin elicitare, putem descoperi şi modela programele şi cadrele interne ale persoanelor care produc stări de excelenţă sau ating anumite performanţe. Starea de elicitare a aptitudinilor ne permite totodată să transformăm experienţele înlocuind vechile probleme cu resurse noi. Această transformare joacă un rol crucial în comunicarea, persuasiunea şi motivarea eficiente.

În timpul elicitării, oamenii „pătrund în interiorul" sistemului lor neuro-semantic şi accesează referinţele stocate acolo. Semnalele de accesare vizuală oferă anumite indicii despre procesarea senzorială a unei persoane. Un cuvânt de precauţie: când o persoană face o călătorie interioară, inspiraţi adânc şi acordaţi-i suficient timp pentru a procesa. Dacă vorbiţi în timp ce persoana îşi sondează interiorul, aţi putea întrerupe procesul şi riscaţi să implantaţi anumite sugestii.

Tiparul

1. Treci către o stare „uptime"

Cât de repede îţi poţi „veni în fire"?

Cum e când îţi deschizi toţi receptorii senzoriali astfel încât să poţi capta toate imaginile, sunetele, senzaţiile etc.?

„*Uptime*" se referă la adoptarea unei orientări alerte faţă de lumea exterioară.

2. Ajută persoana să acceseze starea

Cunoşti cele trei întrebări esenţiale ale elicitării?

Gândeşte-te la un moment în care te-ai simţit X... şi apoi numeşte starea (de exemplu, „încrezător", „creativ", „vrednic", „deschis", „îndrăgostit" etc.).

Cum ar fi dacă ai gândi sau ai simţi X?

Cunoşti pe cineva care gândeşte sau simte X?

Cum ar fi dacă ai pătrunde în acea persoană şi i-ai prelua pentru câteva minute acele calităţi, sentimente, stări?

3. Eliciteazǎ o stare cât mai pură şi mai simplă

Ce lucru mic şi simplu surprinde esenţa acestei stări?

Pentru a invita clientul să aleagă ceva mic şi simplu, ai o listă de lucruri simple?

Evită referinţele încărcate emoţional şi semantic; vei elicita, cu siguranţă, mai mult decât intenţionezi. Cu o referinţă simplă şi o emoţie discretă, vei obţine informaţii mai precise şi mai directe despre structura unei experienţe.

4. *Exprimă-te congruent şi fără echivoc*

Îşi foloseşti în întregime instrumentele de elicitare prin cuvintele pe care le spui şi prin felul în care le spui, adică tonul, tempoul, poziţia corpului etc.?

Vorbeşti în aşa fel încât să fii în concordanţă cu ceea ce spui?

Cât de congruent pari?

5. *Oferă-i persoanei timp şi spaţiu*

Cât de confortabil te simţi să stai în tăcere în timp ce persoana procesează?

Cât de confortabil te simţi să oferi încurajări care să valideze experienţa: „Hmm, e bine aşa, da, continuă".

Eşti pregătit să foloseşti cadrul „ca şi cum" dacă persoana pare să întâmpine dificultăţi în accesarea stării? Cere-i persoanei să simuleze. (A se vedea tiparul 36, cadrul „ca şi cum")

„Da, ştiu că nu poţi, dar cum ar fi dacă ai putea?"

„Acum poţi doar să te prefaci că poţi preţ de o clipă, deşi noi ştim că de fapt nu poţi..."

6. *Începe cu termeni nespecifici şi predicate nespecificate*

Ai pregătit câţiva termeni nespecifici pentru a încuraja persoana să înceapă, indiferent de unde ar începe? Începe cu termeni cum sunt „gândeşti", „ştii", „înţelegi", „îţi aminteşti", „experimentezi", „eşti conştient de" etc.

Ştii că aceşti termeni îi permit persoanei să caute experienţa în propriile sisteme de reprezentare şi să efectueze această căutare într-un mod semnificativ pentru sine?

7. *Ascultă şi acordează-te la predicatele persoanei*

Ştii că poţi să asculţi şi să te acordezi la predicatele persoanei pe toată durata procesului? Fii ochi şi urechi la sistemele de reprezentare; când auzi că persoana respectivă foloseşte un cuvânt senzorial specific, foloseşte-l şi tu.

Când persoana foloseşte un predicat vizual, treci pe modul vizual: „Şi ce vezi... ?".

8. *Foloseşte întrebări „downtime" adecvate*

Ştii cum să creezi şi să foloseşti întrebări care invită sau presupun că persoana va pătrunde în interior pentru a căuta informaţia sau experienţa?

Ce întrebări „downtime" ai pregătite?

Pe eficienţa căror întrebări ai observat că te poţi bizui pentru a determina persoana să pătrundă în interior?

9. *Identifică trăsăturile cinematografice ale filmului mental al persoanei*

Ce întrebări ai pentru a te menţine alert în privinţa felului în care să acţionezi odată ce persoana a început accesarea?

Ce întrebări îi vor permite apoi persoanei să se concentreze pe forma şi structura experienţei, în aşa fel încât tu să obţii modul de codificare folosit de acea persoană?

De exemplu: Cum codifică persoana filmul care rulează în cinematograful minţii sale?

Întrucât în elicitare ajutăm o altă persoană să devină conştientă de factorii care operează în mod obişnuit în afara conştienţei, care stări te susţin cel mai bine în acest sens – răbdarea, anticiparea, entuziasmul, acceptarea, empatia, concentrarea etc.?

7. Inducerea stării

Concept

Uneori este dificil, dacă nu chiar imposibil, să accesăm o anumită stare plină de resurse, un mod de a gândi, a simţi, a acţiona şi a relaţiona. Dacă nu putem atinge o stare dorită atunci când avem nevoie de ea, ne simţim „blocaţi", adică într-un impas şi fără aptitudinile necesare pentru a face faţă situaţiei. Pentru a oferi ajutor în astfel de cazuri, avem trei puncte pe care trebuie să ne axăm ca să accesăm şi să inducem o stare plină de resurse. Folosim aceste procese pentru a ne deplasa pe „căile

regale" ale stării (Hall, 2000a) din sistemul nostru minte-corp-emoţie. Care sunt aceste căi regale care duc către o anumită stare?

1. Amintirea unei stări

Putem să ne folosim memoria pentru „a ne aminti un moment când... " am gândit, am simţit sau am experimentat o anumită resursă.

Ai gândit sau ai simţit vreodată X?

Ce poziţie ai şi cum respiri când eşti în starea... ?

2. Crearea unei stări

Ne putem folosi imaginaţia pentru a ne mira şi a ne întreba: „Cum ar arăta, cum ar suna sau cum s-ar simţi dacă... ?".

Putem să construim elementele care alcătuiesc starea şi să le asamblăm în aşa fel încât să evoce starea.

Folosind un cadru „ca şi cum", putem să găsim informaţii codificate în diferite reprezentări senzoriale şi trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre pentru a construi starea plină de resurse pe care dorim.

Care sunt elementele care compun starea X?

3. Modelarea unei stări de la o altă persoană

Cunoşti pe cineva care gândeşte, simte, acţionează, relaţionează cu în acest mod plin de resurse?

L-ai văzut sau l-ai auzit făcând asta?

Imaginează-ţi că eşti în locul lui pentru o zi şi, în timp ce intri în corpul lui şi priveşti prin ochii lui, cum e să simţi că poţi fi acea persoană pentru un timp şi să îi experimentezi inconştient strategia?

Tiparul

1. Surprinde o stare în desfăşurare şi ancorează-o

Cât de bine te poţi menţine într-o stare „uptime", având conştiinţă senzorială alertă faţă de experienţele altora?

Cât de priceput eşti să surprinzi stările în desfăşurare?

Eşti pregătit să ancorezi acele stări pentru a ajuta pe cineva să înveţe cum să-şi controleze experienţele subiective?

2. *Cere cuiva să-şi amintească starea în mod specific*

Ce senzaţii, imagini şi sunete ai experimentat în starea X?

Aminteşte-ţi un moment când te simţeai în siguranţă... (sau orice altă stare plină de resurse din memorie).

Cere-i persoanei să-şi folosească imaginaţia creatoare în privinţa elementelor care alcătuiesc starea. „Începe să-ţi imaginezi pur şi simplu cum intri cu calm şi prezenţă de spirit..."

3. *Amplifică intensificarea stării*

Cât de puternică este starea pe o scară de la zero la zece?

Ce va amplifica sau va consolida intensitatea stării?

Ce reprezentări consolidează starea?

Care sunt declanşatorii „sub-modalităţilor" care fac ca reprezentările să fie pline şi bogate?

Ce trăsături cinematografice foloseşti pentru a-ţi induce sau a „declanşa" această stare?

Ce elemente lingvistice intensifică starea?

Ce ar trebui să-ţi spui pentru ca starea să se amplifice în aşa măsură încât să simţi că explodezi de entuziasm?

4. *Accesează fiziologia stării*

Care este cea mai bună fiziologie pentru a accesa starea?

Cum îţi poţi folosi corpul, adică postura, mişcarea, respiraţia etc., pentru a evoca starea?

Cum ai respira, ce postură ai avea, cum ţi-ai folosi faţa etc. dacă ai experimenta complet şi deplin starea X?

5. *Măsoară starea*

În ce măsură experimentezi acum acea încredere?

Unde ai încadra-o acum între zero pentru „deloc" şi zece pentru „total"?

8. Întreruperea stării

Concept

Uneori intrăm în stări mentale şi emoţionale care nu ne fac bine. Când se întâmplă aşa, e nevoie să oprim starea ori să întrerupem tiparul. Trebuie să încetăm cu totul funcţionarea strategiei în curs. Care este procesul pentru oprirea sau pentru întreruperea unei stări? Deşi întreruperea stărilor poate părea ceva special, astfel de lucruri se întâmplă de fapt în fiecare zi, pentru că stările noastre minte-şi-corp nu rămân şi nici nu pot să rămână aceleaşi. Noi experimentăm stări multiple şi ne schimbăm tiparele în mod natural. Conştientizând acest lucru, putem să preluăm controlul în ce priveşte schimbarea stărilor noastre, astfel încât să ne putem cu adevărat alege stările. O stare de conştiinţă (o stare minte-corp sau neuro-semantică) implică reprezentări interne (filmele pe care le rulăm în mintea noastră cu trăsăturile lor cinematografice, cadrele de convingeri, valori, decizii etc. şi fiziologia noastră). De fiecare dată când modificăm aceste elemente, avem posibilitatea de a modifica sau de a întrerupe starea.

Tiparul

1. ***Identifică starea curentă***

   În ce stare te afli?

   În ce stare a minţii ai intrat?

   Care e starea corpului tău? Dar starea ta emoţională?

2. ***Modifică un factor semnificativ al stării***

   Care este cel mai puternic sistem senzorial al stării?

   Ce se întâmplă când schimbi o trăsătură cinematografică conducătoare?

   Să presupunem că ai auzi o voce critică înzestrată cu toate calităţile tonalităţii lui Donald Răţoiul. Ce s-ar întâmpla atunci?

   Dar dacă ai auzi-o ca şi cum ar veni de la o mare distanţă?

   Sau ai vedea-o alb-negru?

3. Întrerupe

Dacă faci aproape orice care este nou, diferit, ciudat sau neaşteptat, starea se va întrerupe:

- Stai în cap, sprijinit de un perete.
- Fă un „T" cu palmele, pentru „time-out".
- Treci la o tonalitate sexy.
- Priveşte către cer şi întreabă: „Aceea este cometa Halley?".
- Spune-ţi numărul de telefon de la coadă la cap.

O bună întrerupere a tiparului va *zgudui conştiinţa*, astfel încât aceasta nu va mai putea să continue cu fiziologia şi cu reprezentările interne de până atunci. Dacă ţineţi o evidenţă a stărilor (a se vedea tiparul 35, *tiparul conştientizării stării de conştiinţă*), aveţi o ocazie excelentă să observaţi *întreruperile de tipar* care au loc în mod natural în viaţa voastră. Întrucât stările noastre se întrerup şi se modifică în permanenţă, accesul la câteva tipare de întrerupere adecvate ne permite să nu lăsăm anumite stări să devină prea puternice sau copleşitoare. În felul acesta putem să deţinem controlul asupra stărilor noastre, să *avem* noi stările, nu stările să ne *aibă* pe noi.

9. Ancorarea

Concept

Ancorarea este o versiune mai simplă a condiţionării pavloviene care ne permite să facem legături între răspunsuri. Astfel, ancorarea ne oferă un mod de a administra experienţele sau de a gestiona experienţele subiective interne, adică amintirile, stările emoţionale ş.a.m.d., astfel încât să le ordonăm în moduri noi ori să le încadrăm pentru a avea mai multe resurse.

În spatele ancorării recunoaştem un principiu neuro-lingvistic fundamental, şi anume că noi legăm sau asociem lucrurile în însăşi neurologia noastră. În felul acesta, putem *să declanşăm* o experienţă (o stare, un gând, o emoţie sau un răspuns), experimentând un singur element din alcătuirea sa.

Pavlov a descoperit acest principiu lucrând cu câini într-un laborat experimental. El a observat că răspunsurile lor necondiţionate faţă pudra de carne le activau glandele salivare. La acest răspuns, el a ataşat un stimul (un clopoţel) şi a observat că expunerea la pudra carne în prezenţa unui clopoţel i-a condiţionat pe câini, în scurt tim să saliveze la sunetul clopoţelului. Ei au învăţat acest răspuns legâ neurologic „sunetul clopoţelului" de „pudra de carne". Întrucât sistem lor nervos autonom salivează în mod natural la „carne", neurologia *a învăţat* să saliveze la ceva foarte neobişnuit, la un stimul condiţionat, anume la sunetul clopoţelului.

În experienţele noastre zilnice, descoperim că şi noi asociem şi conect în permanenţă diferiţi stimuli vizuali, auditivi, kinestezici şi de altă na ră cu diferite stări minte-emoţie-fiziologie. De obicei, nu este un proc conştient, e ceva care are loc în afara conştiinţei noastre. Dacă ne gând la aceşti stimuli ca la nişte ancore, putem înţelege cum ei ne declanşea răspunsurile în ceea ce priveşte gândirea, emoţia şi reacţiile. Ne înc pem viaţa cu o neuro-fiziologie încărcată cu răspunsuri necondiţiona Apoi, când ne aflăm într-o stare de răspuns (de exemplu: durere, plăce frică, mânie etc.), alt stimul se ataşează de acei stimuli. Aceste răspuns pot ajunge atât de asociate (în cortexul nostru asociativ) cu stimulul ini al, încât pot *declanşa răspunsul*. Îl numim „răspuns condiţionat" pentru am devenit condiţionaţi de el. În acest mod, noi „învăţăm" (neurolog noastră învaţă) să facem această legătură sau conexiune.

Aşa se explică originea a ceea ce numim „butoanele" noastre. În ese ţă, aceste „butoane" au rolul unor clopoţei care ne fac să saliv În semantica generală, Korzybski numea acest proces o *reacţie seman* Aceasta descrie modul în care „înţelesul" sau semnificaţia unui stim activează în noi un răspuns. Ulterior apare un stimul sau un declanşa şi experimentăm o reacţie semantică. Obţinem astfel prima definiţ cuvântului *semnificaţie*. Primul nivel al „semnificaţiei" este legătura conexiunea neurologică pe care o experimentăm între un anumit stim şi starea pe care acel stimul o eliciteazǎ în noi. Aşa se explică şi de semnificaţia este inevitabil „neuro-semantică" în natura sa. Pornind aici, putem acum să iniţiem mai multe tipare lingvistice care ne serv drept fundament pentru a reîncadra semnificaţia.

Stimulul extern echivalează cu sau conduce la semnificația/starea internă

(SE =/ ⟶ SI)

Figura 3.2. Structura semnificației

În mod normal, experimentăm asocierile noastre neuro-semantice separat de conștiință. Nu trebuie să știm că se întâmplă pentru ca acel lucru să funcționeze. Procesul de ancorare implică funcționarea întregii noastre stări neuro-fiziopsihologice și este legat, în esență, de modul în care stările gând-și-simțire ajung să se asocieze cu un stimul. Când intensificăm starea, mărim probabilitatea instalării unei ancore. De fapt, intensitatea explică *dependența de stare* a informației și modul în care o putem lega de o anumită stare. Aceasta înseamnă că atunci când am accesat o stare, iar acea stare este foarte intensă, toate tendințele noastre, memoria, comunicarea, percepțiile și comportamentul nostru, devin *dependente de acea stare.* Cu alte cuvinte, depind de acea stare. Dacă suntem într-o stare intensă de furie, aceste trăsături ale experienței noastre vor fi colorate cu amintiri, comunicări, percepții și comportamente pline de mânie. La fel se întâmplă cu orice altă stare intensă – ca atunci când ne simțim neajutorați, serioși, deprimați, veseli etc.

Ce înseamnă acest lucru? Dependența de stare a stărilor noastre scoate în evidență ancorele instalate în neurologia noastră. Fiind o clasă semantică a vieții într-o lume cu miliarde de stimuli, este inevitabil să nu facem legături între lucruri. Însă multe dintre aceste legături nu acționează spre binele nostru. Ele ne conectează la „butoane" care declanșează stări emoționale și reacții semantice. În consecință, suntem vulnerabili la astfel de stimuli.

Acum putem explora aceste asocieri neurologice pentru a le înțelege și a le evalua, ca să descoperim dacă ele sunt sau nu utile în viața noastră.

- Ce gen de situații ai experimentat, care au stabilit ancore pentru tine?
- Pe care dintre acestea ai vrea să le schimbi?
- Care îți îmbunătățesc viața?
- De care nu ai nevoie?

Dezavantajul ancorelor este că noi putem să asociem atât de multe stări negative sau sărace în resurse cu diferiţi declanşatori din viaţa noastră, încât avem zeci sau sute de moduri de a ne simţi rău. În acest caz, „intrarea într-o stare negativă" devine cel mai uşor şi mai natural lucru din lume. Suntem condiţionaţi să intrăm în stări neuro-semantice negative fără ca măcar să ştim ori să înţelegem de ce intrăm în astfel de stări. Declanşatorii ne recrutează apoi pentru acele stări şi ne seduc să ne simţim rău când nu avem nevoie de aşa ceva. În continuare, dacă amplificăm acele stări, dependenţa de stare care rezultă poate să împrăştie sentimentele negative peste tot în lumea noastră. Evident, acesta nu este un mod bun în care să-ţi trăieşti viaţa.

Ancorele sunt stimuli care declanşează stări specifice. Astfel, o ancoră poate să ne trimită instantaneu în starea respectivă. Aceasta se întâmplă de fapt, într-un mod care pare automat, imediat şi dincolo de controlul nostru. Recunoscând că acest mecanism neurologic ne împuterniceşte să stabilim ancore utile, putem să ne schimbăm experienţele interne (stările) astfel încât ele să ne servească drept resurse.

Ancorele, ancorarea şi dependenţa de stare indică măsura în care noi trăim într-o *lume simbolică*. Preluăm diferiţi stimuli ca simboluri, apoi reacţionăm sau răspundem la acele simboluri, adică exact cele care creează lumea noastră semantică sau realitatea. Când ne creăm propriul model simbolic sau semantic asupra lumii, noi reacţionăm la această lume prin intermediul *simbolurilor* noastre (semnificaţii, amintiri, închipuiri şi convingeri), nu reacţionăm la stimulii în sine.

Care este rezultatul? Rezultatul este că *semnificaţiile* noastre ajung să conţină mai multă importanţă decât simplii stimuli şi, în cele din urmă, se stabilizează în numeroase cadre: cadre de convingeri, cadre de valori şi cadre de atitudine. Ancorele funcţionează pentru noi ca declanşatori pentru a accesa anumite stări. În ancorare, folosim un element al unei experienţe pentru a elicita şi rememora întreaga experienţă. Ancorarea poate avea loc în orice sistem senzorial şi în sistemul de limbaj. Altfel spus, ancorarea ne dă puterea să re-inducem diferite stări fără să fie nevoie să ne „gândim" la acele lucruri – putem doar să *simţim* drumul spre stare folosind ancora.

Există patru factori-cheie ai ancorării:

- *intensitatea:* intensitatea sentimentelor stării ancorate;
- *puritatea:* caracterul distinctiv al unei ancore discrete şi specifice;

- *unicitatea:* cu cât ancora este mai neobişnuită, cu atât ea devine mai precisă, mai distinctă şi poate fi reprodusă mai uşor;
- *sincronizarea:* când starea persoanei atinge un punct maxim al experienţei.

Tiparul de ancorare ne permite să lucrăm cu stările noastre, să păşim în ele (sau să ne asociem) şi să ieşim din ele (să ne disociem). Acest lucru funcţionează cu forţă într-un tipar cum este tiparul vindecării fobiilor sau tiparul reluării filmului (numărul 33). Putem, de asemenea, să ancorăm o imagine-semnal lipsită de resurse la o imagine plină de resurse a rezultatului dorit şi să efectuăm un *Swish* al creierului (tiparul Swish, numărul 24). Putem să ancorăm stări pline de resurse pe care să le „declanşăm" şi să le reexperimentăm mai târziu. Scopul general al ancorării implică gestionarea unei experienţe în aşa fel încât să o putem folosi oricând dorim.

Tiparul

1. *Identifică un comportament, o stare sau un răspuns pe care vrei să le reaccesezi*

Ce fel de ancoră (sistemul de semnale sau declanşatorul) vrei să instalezi (de exemplu: o uşoară mişcare a mâinii, un zâmbet, o atingere discretă, un cuvânt)?

Care este ancora pe care o vei folosi?

Ce stimulări poţi lega de o anumită stare a minţii, corpului sau emoţiei?

2. *Eliciteează un răspuns*

Cere-i persoanei să-şi amintească, să-şi imagineze ori să se gândească la o anumită stare, apoi să se întoarcă în timp şi să o rememoreze pe deplin.

În elicitarea răspunsului, are persoana un răspuns suficient de intens pentru a merita să fie ancorat?

3. *Calibrează-te la acea persoană pentru a detecta răspunsul*

Ce ai observat?

Cum ai observat acest lucru?

În care sistem senzorial se afla?

Cât de intens era?

Ce declanşator este legat acum de răspuns?

Te-ai calibrat la semnalele de accesare vizuală, la gesturile, postura, tonusul muscular, respiraţia, mişcarea etc. persoanei respective?

4. ***Adaugă un stimul***

Când persoana a răspuns, ai adăugat o imagine (de exemplu, te-ai strâmbat sau ai făcut un anumit gest), un sunet (ai făcut un zgomot), o senzaţie (o atingere, o mişcare, un ritm etc.) sau un cuvânt?

Este ancora ta un declanşator *unic?*

Ai ancorat în toate sistemele senzoriale pentru a crea redundanţă?

Care este stimulul?

Cât de obişnuit este el? Cât de unic?

5. ***Testează ancora***

Ce ai mâncat la micul dejun (întrerupi starea)? Bine. Acum, ce se întâmplă când fac acest lucru (declanşezi stimulul)?

Când declanşezi din nou stimulul, mai apare răspunsul?

Dacă nu apare, reia procesul.

10. Accesarea intenţiei pozitive

Concept

Când apar comportamente „negative", tindem să le considerăm rezultate ale unor intenţii „rele". Vi se întâmplă şi vouă? În mod tradiţional, psihoterapia a operat în mare parte pornind de la această presupunere. Freud însuşi avea o atitudine extrem de negativă faţă de „natura umană". În NLP şi în neuro-semantică, pornim de la o bază total diferită. Când avem de-a face cu emoţii şi comportamente problematice, presupunem că ele îndeplinesc (sau au îndeplinit) un scop util, ca valoare şi importanţă. Această atitudine se află în centrul reîncadrării:

Fiecare comportament are o valoare pozitivă – într-un anumit fel, pentru un anumit scop, într-un anumit moment.

Găsirea, accesarea şi/sau crearea unei *intenţii pozitive* într-un comportament ne permite să adoptăm o reacţie pozitivă şi mai eficientă faţă de acel comportament şi faţă de partea care îl produce. În final, acest lucru ne oferă mai mult control asupra lui şi îndepărtează bucla negativă care se creează când ne îndreptăm propria energie psihică împotriva noastră, urând sau respingând o emoţie sau un comportament. Un comportament care ne tulbură sau ne pune în încurcătură demonstrează de fapt că majoritatea contextului său se află în afara conştiinţei noastre. Procesul de accesare a intenţiei pozitive implică să întrebăm partea care determină un anumit comportament ce valoare pozitivă speră ea să realizeze astfel.

Tiparul

1. *Identifică o problemă sau o dificultate*

Ai vreo problemă sau vreun necaz care pare să nu îndeplinească niciun scop util pentru tine?

Cu ce dificultăţi te confrunţi care îţi par în acest moment rău intenţionate?

De pildă, consideri că ai o parte care te face să fii egoist, leneş, dependent de droguri etc.?

2. *Găseşte partea responsabilă*

În timp ce te linişteşti, pătrunde în interior şi pur şi simplu conştientizează că există o parte din tine care produce acest răspuns sau comportament. În timp ce devii tot mai conştient de acea parte din tine – conştientizezi că un anumit gând, o emoţie sau o convingere generează comportamentul respectiv –, care este intenţia sa pozitivă?

Cum încearcă acea parte din tine să facă ceva cu o valoare pozitivă pentru tine?

Ce lucru de valoare ai încercat să realizezi printr-un astfel de răspuns?

3. *Continuă să adresezi întrebări legate de intenţia pozitivă*

Şi, când acea parte obţine acel răspuns, care este valoarea pozitivă pentru tine?

Continuă să adresezi această întrebare în mod repetat, până ajungi la rezultatul acelui rezultat şi la meta-rezultatul acelui rezultat. Fă asta de câteva ori sau până când obţii un obiectiv care ţi se pare pozitiv.

Rezumat

Manualele clasifică NLP-ul ca aparţinând domeniului cognitiv-compo tamental, cu toate că NLP-ul îşi are originea în şi înglobează alte câte domenii. Printre aceste domenii, se află următoarele:

- sistemele familiale (Virginia Satir);
- psihologia umanist-existenţială (Perls, Rogers);
- psihologia transpersonală (Assigioli, Maslow);
- neuro-ştiinţele, neurologia;
- lingvistica (Chomsky);
- semantica generală (Korzybski);
- hipnoza medicală (Erickson);
- nivelurile logice (Bateson);
- gramatica transformaţională (Chomsky);
- psihologia cognitivă (Miller, Gallanter, Pribram).

NLP-ul în sine a început nu ca o şcoală sau măcar în cadrul unei şc ci ca o meta-şcoală, întrucât a creat modele pentru diverse terapii procese. Încă de la început, a încercat să aplice principii de modelare felului în care funcţionează lucrurile. Noi am identificat zece meta-tip care ne permit să aplicăm diversele tipare transformaţionale pe care vi prezentăm în această carte.

Meta-tipare

1. Rezultate formulate corespunzător
2. Acordarea sau ritmarea
3. Calibrarea
4. Verificarea ecologiei
5. Flexibilitatea răspunsului
6. Elicitarea stării
7. Inducerea stării
8. Întreruperea stării
9. Ancorarea
10. Accesarea intenţiei pozitive

Capitolul 4

Părți

O parte din întreg – când părțile intră în conflict

Uneori, o faţetă din noi intră în conflict cu o altă faţetă. Conflictul clasic este conflictul muncă/distracţie şi ilustrează foarte bine acest gen de conflict. De obicei, el începe când vrem să facem un lucru – şi ne punem pe treabă. În acel moment, în mintea noastră se face auzită o voce firavă sau un gând care ne spune: „Aş prefera să fac ceva *distractiv*. De ce trebuie să fac treaba asta?". Mai târziu, lăsăm munca şi plecăm, facem o plimbare sau petrecem timpul cu un prieten. În clipa aceea intervine o altă voce sâcâitoare: „Ar trebui să fiu acasă şi să-mi văd de treabă. Sunt atâtea de făcut. Nu am timp pentru asta!".

În astfel de situaţii ne simţim în conflict. Acesta poate lua multe forme: nehotărâre, anxietate, zbucium interior, blocaj, amânare, frustrare, stres, incongruenţă, zăpăceală etc.

„Vreau să-mi dezvolt calităţile de putere, fermitate şi siguranţă de sine *şi* vreau să fiu iubitor şi înţelegător, astfel încât să nu rănesc sentimentele nimănui."

„Vreau să-mi urmez cu pasiune visurile, dar vreau şi să mă simt în siguranţă din punct de vedere financiar şi să nu risc nimic."

În acest capitol vă oferim mai multe tipare pentru *rezolvarea unor astfel de conflicte* – strategii care ne permit să devenim integraţi şi întregi. Aceste tipare ne ajută să dobândim o senzaţie de echilibru interior care ne permite să fim împăcaţi cu noi înşine şi congruenţi în abilităţile noastre.

O ultimă observaţie înainte de a începe aceste tipare, o digresiune legată de termenul „parte" sau „părţi". De fapt, întreaga expresie este „o parte

din sistemul meu minte-corp-emoţie". Folosesc aici cuvântul „*parte*" doar pentru a desemna *o faţetă* din întregul sistem şi nu ca o individualizare, ca şi cum acea parte ar putea să fie cu adevărat separată de întreg. Este doar un mod de a vorbi despre lucruri, nu o descriere exactă sau completă. Aceste „părţi" nu sunt entităţi separate şi nu trebuie folosite pentru a sugera acest lucru. *Părţile* nu sunt reale din punct de vedere exterior şi nici nu sunt „lucruri", e doar un mod de exprimare. În concluzie, acest limbaj al „părţilor" nu vrea să spună decât că diferite faţete din cadrul sistemului pot crea probleme şi neplăceri pentru sistem dacă nu sunt aliniate.

11. Tiparul prăbuşirii ancorelor

Concept

Stările noastre implică întotdeauna întregul nostru sistem minte-corp-emoţie. Când experimentăm două stări care diferă radical (de exemplu, relaxare şi tensiune, teamă şi bucurie) şi operează în noi în acelaşi timp, de obicei acele stări interferează sau se întrerup una pe alta. În felul acesta se creează structura „părţilor" care se autoîntrerup, apare conflictul interior şi, uneori, ne autosabotăm.

Ce putem face în această privinţă? Le putem accesa şi ancora pe fiecare folosind ancore diferite pentru fiecare şi apoi putem declanşa aceste ancore simultan. Procedând astfel, ne forţăm *neurologia*, per ansamblu, să proceseze mesajele şi experienţele ambelor stări. În consecinţă, ele vor încerca să se formeze într-un singur răspuns. Când nu pot fuziona, fiecare se va prăbuşi în cealaltă. Nu putem să gândim-şi-să simţim calm *şi* tensiune în acelaşi timp. Prin urmare, comunicăm sistemului nostru nervos să facă ambele lucruri, de obicei se produce o „prăbuşire" a ancorelor şi stărilor. În general, acest proces duce la confuzie, dezorientare, întrerupere şi chiar la o uşoară amnezie.

Acest proces ne permite să schimbăm un răspuns care nu lucrează în favoarea noastră. *Tiparul prăbuşirii ancorelor* ne permite să asociem o ancoră negativă puternică şi o ancoră pozitivă puternică. Când are loc prăbuşirea, experimentăm o pierdere în cadrul ambelor răspunsuri. Această tehnică dă rezultate foarte bune în special când schimbăm sentime

şi comportamente rezultate din experienţe anterioare (cu alte cuvinte, ancore vechi şi nefolositoare). Întrucât utilizează procese „inconştiente" (cele care operează în afara conştiinţei), nu este necesar să înţelegem procesul în mod conştient. Folosim acest tipar când avem două stări care se află în conflict şi se sabotează reciproc. Sau, dimpotrivă, când avem o stare săracă în resurse (o experienţă ancorată în trecut) care nu mai corespunde vieţii. Acum putem lăsa acel răspuns să se prăbuşească într-o stare mai bogată în resurse.

Tiparul

1. Accesează o stare săracă în resurse

Ce stare săracă în resurse tinde să interfereze ori să te întrerupă atunci când eşti implicat în ceva important sau hotărâtor?

Ai stări sărace în resurse care sunt declanşate de diferite situaţii, ca nişte „butoane" pe care pot apăsa ceilalţi?

Care sunt ele? Ai vrea să le neutralizezi?

Poţi provoca sau elicita starea sau poţi să aştepţi până când prinzi persoana în acea stare şi apoi să o ancorezi. Poţi face acest lucru prin implicarea conştientă a persoanei, cerându-i să vorbească despre acea stare, incluzând în descriere calităţi legate de imagini, sunete şi senzaţii. Când persoana intră în acea stare, instalează o ancoră pentru starea respectivă. Testează ancora pentru a te asigura că ai instalat un declanşator eficient al acelei stări.

2. Întrerupe starea

Ce ai mâncat la micul dejun azi-dimineaţă?

Dar acum 30 de zile?

Întrerupe starea astfel încât persoana să poată ieşi din ea pentru următorul pas. Cere-i persoanei ca, preţ de un minut, să lase deoparte acea stare.

3. Accesează o stare plină de resurse

Ce ai dori să experimentezi când te afli în acea situaţie?

Descrie pe deplin acea stare minte-corp: ce ai vedea, auzi, simţi, mirosi, gusta?

Ce cuvinte ți-ai spune ție însuți?

Ai fost vreodată în acea stare?

Cum era? Simte-o acum. Cât de bogată în resurse simți că este?

4. Amplifică și ancorează

În timp ce accesezi această stare mult mai bogată în resurse, ve ceea ce vezi, auzi ceea ce auzi și simte ceea ce simți. Așa, foarte bin Cum e?

Ce se întâmplă când dublezi dimensiunile filmului tău? Ce se întâm plă când faci vocea mai puternică și mai intensă?

Ce altă trăsătură cinematografică a acelui film poți schimba pentru amplifica starea? Dă din cap când atingi apogeul acestei stări bog în resurse... așa, foarte bine.

5. Din nou, întrerupe starea

Care este culoarea ta preferată în luna iulie? Dacă ai avea una, ca ar fi?

6. Declanșează simultan cele două ancore

Când ating ambele ancore în felul acesta, observă ce se întâmplă și ce efect are asupra ta. Ce simți?

Menține fiecare ancoră pentru a invita persoana să experimentez procesarea neurologică a celor două ancore. Apoi *eliberează mai* *ancora negativă*, astfel încât să menții mai mult ancora pozitivă.

7. Testează prăbușirea ancorei negative

Nu-i așa că a fost ciudat? Mulți au o senzație de-a dreptul neobișn ită. Hmm...

Acum, să vedem, ce simți când ating această primă ancoră în fe acesta?

Și-a pierdut forța inițială?

Dacă da, treci la pasul următor.

Dacă nu, întoarce-te la declanșarea simultană a celor două ancor

Efectuează acest pas după ce întrerupi din nou starea. Când declan ancora pentru starea săracă în resurse sau îi ceri persoanei să înc

să-şi amintească starea negativă de la început, testezi ca să vezi dacă acea stare sau experienţă revine, aşa cum a făcut-o prima dată.

8. ***Reîmprospătează ancora bogată în resurse***

Ai vrea să te întorci la acea stare plină de resurse astfel încât eu să o pot reancora şi reîmprospăta?

Întoarce-te la acea amintire şi reacceseaza pe deplin toate sentimentele acelea bune, fă-o mai puternică, mai luminoasă, mai mare, fă orice este necesar astfel încât să amplifici şi să intensifici starea iniţială. Aşa, foarte bine. Şi poţi *simţi* asta, nu-i aşa că poţi?

12. Tiparul negocierii părţilor

Concept

Când avem o „parte" sau o faţetă care intră într-o relaţie conflictuală cu o altă parte astfel încât iniţiază procese de autoîntrerupere şi autosabotaj, experimentăm o „luptă" interioară între aceste două părţi. Nu este deloc neobişnuit ca unii oameni să trăiască ani, zeci de ani sau chiar toată viaţa având în ei astfel de conflicte. Evident, problema este că în astfel de situaţii se iroseşte o cantitate uriaşă de energie, că ne sabotează eficienţa şi ne face incongruenţi.

Tiparul negocierii părţilor ne oferă procesul prin care putem schimba acest lucru. Aplicându-l, putem să punem capăt conflictului dintre părţi şi putem să ducem tratative pentru a instaura pacea. Cu această abordare, vedem fiecare „parte" ca având un scop util şi o funcţie justificată, una care pur şi simplu o stânjeneşte şi interferează cu cealaltă parte. Acceptând acest fapt, vom construi un mod în care cele două părţi să-şi poată ordona activităţile şi să creeze o soluţie în care ambele vor avea de câştigat.

Procesul implică mai întâi găsirea şi accesarea părţilor, apoi identificarea scopului, rolului şi intenţiei pozitive a fiecărei părţi, detectarea manierei în care se întrerup una pe alta şi invitarea fiecărei părţi să-şi ordoneze activităţile astfel încât să nu se întrerupă reciproc. E foarte simplu.

1. ***Identifică părţile***

   Care parte din tine are acest comportament?

   Care parte a sistemului tău minte-corp-emoţie creează această emoţie sau acest gând?

   Cum numeşti această faţetă a ta?

2. ***Stabileşte rezultatele dorite şi intenţiile pozitive***

   Ce vrea fiecare parte?

   Care este meta-rezultatul fiecărei părţi? Când obţine rezultatul la nivel primar, ce obţine care este încă şi mai important?

   Care este funcţia pozitivă pe care o exprimă partea X?

   Care este intenţia pozitivă aflată sub sau deasupra părţii Y?

3. ***Conectează părţile***

   Fiecare dintre aceste părţi înţelege şi valorifică rolul şi funcţia celelalte părţi?

   Partea X înţelege ce încearcă să facă partea Y care să fie valoros?

   Întrucât fiecare dintre aceste părţi comunică şi află ce îşi doreşte cealaltă parte şi înţelege problema care rezultă din aceste întreruperi, ştie şi ce realizează acum fiecare parte?

4. ***Negociază un acord***

   Parte X, îţi valorizezi propria funcţie suficient de mult încât, dacă partea Y va fi de acord să *nu* te întrerupă, să faci şi tu la fel?

   Ar fi un schimb corect?

   Pătrunde în interior şi verifică dacă ai o senzaţie interioară de „da” sau „nu" ca răspuns la această întrebare. Au ajuns deja părţile la acord?

   Ce altceva mai trebuie să ştie pentru a se pune de acord?

   Ce altă resursă ar duce la o înţelegere?

5. ***Încheie acordul***

Sunt ambele părţi dispuse să coopereze în săptămâna următoare pentru a vedea dacă această soluţie funcţionează? Dacă în această perioadă oricare dintre părţi este nemulţumită dintr-un motiv sau altul, vrei să creezi un semnal prin care să mă anunţi că a venit vremea să renegociem? Bine. Mulţumeşte fiecărei părţi.

6. ***Verifică ecologia***

Există şi alte părţi care intervin în acest proces?

Există părţi care să întrerupă această parte? Dacă există, renegociază.

13. Tiparul reîncadrării în şase paşi

Concept

Pe măsură ce devenim „organizaţi", în interior, în privinţa modului în care gândim, simţim, vorbim şi ne comportăm, dezvoltăm diferite faţete sau „părţi" ale personalităţii noastre. Aceste părţi operează nu doar pentru obţinerea rezultatelor; ele stabilesc totodată *semnificaţii ale* lucrurilor. Când aceste semnificaţii devin obişnuinţe, ele scapă cunoaşterii noastre conştiente, astfel încât nu le mai accesăm în mod conştient. În momentul acela, ele încep să opereze la ceea ce noi numim *niveluri inconştiente.* În modelul NLP, spunem că în spatele fiecărei convingeri, emoţii, comportament, obicei etc. există o „parte" organizată pentru a realiza ceva de valoare datorită unui anumit cadru de referinţă (sau semnificaţie).

Cu timpul, aceste părţi funcţionează din ce în ce mai bine – se automatizează. Când se întâmplă asta, ele încep să funcţioneze drept cadrele noastre de referinţă fundamentale. În felul acesta economisim timp, energie şi evităm neplăcerile. Este ceea ce Bateson numea una dintre „ecologiile" minţii („Steps to an Ecology of Mind", 1972). Totuşi, această automatizare poate să ne creeze probleme majore. Pe măsură ce lucrurile se schimbă, „părţile" noastre organizate pot să devină irelevante, neconforme cu realitatea şi pot chiar să ne saboteze.

De exemplu, dacă în copilărie am dezvoltat o parte care spune că trebuie să „ne ţinem gura" întrucât „copiii trebuie să fie văzuţi, nu auziţi",

se poate să ne fi instalat un program pentru „lipsa de iniţiativă", baza pe vechile cadre de semnificaţii. Iniţial, acea parte a funcţionat în mo adecvat şi util; apoi, cu timpul, a devenit tot mai puţin folositoare şi ma problematică. Crescând, multe programe devin depăşite, dar multe vo continua să funcţioneze, prin urmare trebuie să fie aduse la zi.

Tiparul reîncadrării în şase paşi se adresează acelor „programe" de compor tament, obiceiuri, emoţii etc. care au devenit inconştiente, automate şi rezistente la schimbare. Acum trebuie să le abordăm la un nivel incon ştient pentru a le cere să se reorganizeze. Această tehnologie devine utilă atunci când gândirea conştientă (care intervine în stabilirea scopurilor educaţie sau reîncadrare) nu funcţionează sau când răspunsul continuă să opereze chiar dacă noi ştim că nu e bine. Acest tipar funcţionează bine când e vorba de fumat, roaderea unghiilor, reacţii fobice etc. Dacă tu sau o persoană pe care o cunoşti spune: „De ce fac asta?" sau „Urăsc partea din mine care... ", vă invit să încercaţi acest tipar.

Folosiţi-l pentru a realinia părţile aflate în conflict şi pentru a obţine in tegrarea, autoaprecierea şi armonia. Inconştientul nostru comunică deja cu noi – prin ceea ce numim „simptome". Acest tipar ne oferă o moda litate de a folosi aceste simptome pentru a dezvolta comportamente care să funcţioneze mai bine. Interesant este că John Grinder (2002) afirmă că acesta este tiparul esenţial al NLP-ului, în vreme ce Richard Bandler susţine că el nu are nicio valoare, fiindcă este vechi, cere prea mult timp şi a fost înlocuit cu multe alte tipare mai eficiente.

Tiparul

1. ***Identifică un comportament pe care îl consideri problematic***

   Ce tipar de comportament sau de răspuns ai care se înscrie în unul dintre aceste formate?

   Vreau să nu mai fac X.

   Vreau să fac X, dar ceva mă împiedică.

2. ***Stabileşte comunicarea cu „partea" care produce acest comportament***

   Pătrunde în interior şi întrebă-te: „Vrea partea din mine care generează acest comportament să comunice cu mine în conştiinţa mea?"

În timp ce te linişteşti pentru a afla cum reacţionează sistemul tău minte-corp-emoţie, observă orice răspuns intern: sentimente, imagini şi sunete. Ce ai aflat?

Mulţumeşte acelei părţi din tine: „Dacă asta înseamnă «da», măreşte luminozitatea, volumul, intensitatea. Dacă înseamnă «nu», micşorează-le!".

Poţi să foloseşti şi semnale ideomotorii, de pildă să stabileşti un deget care se va mişca pentru „nu" şi altul, pentru „da".

3. *Descoperă intenţia pozitivă*

Pătrunde în interior şi întreabă-te: „Eşti de acord să mă anunţi în conştiinţă ce anume încerci să realizezi pozitiv pentru tine prin producerea acestui comportament?". Aceasta este o întrebare de tipul da/nu, aşa că aşteaptă în linişte răspunsul.

Dacă obţii un „da", întreabă-te: „Consider această intenţie acceptabilă în conştiinţă? Vreau să am o parte care să îndeplinească această funcţie? Dacă ai avea alte modalităţi de a realiza această intenţie pozitivă care să funcţioneze la fel de bine sau chiar mai bine decât acest comportament, ai fi de acord să le încerci?".

Dacă obţii un „nu", întreabă-te: „Eşti de acord să ai încredere că inconştientul tău are un scop bine intenţionat şi pozitiv pentru tine, chiar dacă nu vrea să-ţi spună în acest moment?".

4. *Accesează partea ta creativă*

Există o parte a minţii tale care vine cu idei noi. Eşti conştient de existenţa acestei părţi?

Acea parte din tine care pune în aplicare comportamentul nedorit ar fi dispusă să comunice părţii tale creative care este intenţia ei pozitivă? Bine. Acum, folosind această intenţie pozitivă, lasă partea ta creativă să genereze trei comportamente noi pe care le evaluează *drept folositoare sau mai valoroase decât comportamentul nedorit* şi permite-i să comunice celeilalte părţi aceste noi alegeri.

5. *Angajează partea*

Gândeşte-te în sinea ta: „Acea parte care aplică vechiul comportament este dispusă acum să folosească unul dintre cele trei comportamente noi în contextele adecvate?".

Permite minţii tale inconştiente să identifice semnalele care vor de
clanşa noile alegeri şi să experimenteze pe deplin cum e să dispui în
acel context, fără efort şi în mod automat, de una dintre acele noi
alegeri.

6. ***Verifică ecologia***

Există vreo parte din tine care are obiecţii să aplici una dintre acest
trei alternative noi?

Eşti pe deplin aliniat cu aceasta?

14. Tiparul alinierii poziţiilor perceptuale

Concept

Abilitatea noastră de a percepe lucrurile prin ochii noştri (perspectiv persoanei întâi), prin ochii altei persoane (percepţia persoanei a doua perspectiva „empatiei”) şi din poziţia unui observator (perspectiva per soanei a treia) poate să nu mai fie aliniată. Structural, fiecare dintre aceste resurse perceptuale poate să funcţioneze ca o „parte” separată. Tiparul a fost dezvoltat de Connirae Andreas.

Aceste *poziţii perceptuale* se referă la modurile în care putem „privi” lumea. Conceptual şi emoţional, putem să ne blocăm într-o poziţie sau alta. Pri mele trei se referă la *cele trei poziţii perceptuale* identificate în NLP – celelalte două au apărut în ultimii ani.

Prima poziţie: sine, prin propriii ochi – autoreferenţiere

A doua poziţie: celălalt, prin ochii altei persoane – referenţiere prin altcineva

A treia poziţie: viziune externă, din orice altă poziţie – meta-poziţie

A patra poziţie: noi, din punctul de vedere al sistemului, grupului referenţiere prin grup

A cincea poziţie: sisteme, dintr-un punct de vedere meta faţă de sistem trimiţând simultan la toate celelalte poziţii – referenţiere de integr

Descrieri ale unor stări de blocaj

Cei *blocaţi în prima poziţie perceptuală* pot ajunge să folosească exclusiv autoreferenţierea în perspectiva lor asupra lucrurilor, astfel încât gândesc-şi-simt într-un mod foarte „narcisist". Ei procesează lucrurile doar prin prisma propriei persoane. Cei *blocaţi în a doua poziţie* tind să folosească în perspectiva lor exclusiv referenţierea prin intermediul altei persoane şi se pot bloca în rolul de salvatori şi îngrijitori ai altora, mergând până acolo încât să nu mai aibă grijă de ei înşişi. Oamenii *blocaţi în a treia poziţie* pot să adopte o perspectivă istorică, una culturală etc. şi să se disocieze de corpul şi de emoţiile lor în aşa măsură încât par mai mult roboţi decât oameni („computerul" din categoriile Virginiei Satir).

Nu numai că ne putem *bloca* într-una dintre poziţii, dar putem şi să experimentăm o dezaliniere a acestor poziţii perceptuale. Pot apărea probleme şi din cauză că unele părţi ale noastre reacţionează din poziţii perceptuale diferite. Când se întâmplă asta, sfârşim prin a lucra împotriva noastră. *Alinierea poziţiilor perceptuale* în toate sistemele de reprezentare generează congruenţă interioară şi putere personală. Acest tipar ne permite să rezolvăm conflictul interior şi să realizăm alinierea internă.

Folosiţi acest triplu tipar descriptiv ori de câte ori voi sau o altă persoană simţiţi că vă lipseşte o perspectivă completă sau pe deplin conştientizată asupra unei anumite probleme. Plasaţi-vă în toate cele trei poziţii pentru a vă extinde gândirea şi simţirea. O asemenea atitudine vă poate îmbogăţi perspectiva în situaţii cum sunt rezolvarea conflictelor, medierea, influenţarea altora, flexibilitatea personală etc. Tehnologia ne permite să obţinem o perspectivă amplă şi mai multe informaţii în situaţii problematice.

Tiparul

1. Identifică informaţia-ţintă

În ce limitare, problemă sau situaţie te simţi blocat?

În care situaţie sau experienţă vrei să ai un răspuns mai congruent?

2. Identifică factorii vizuali, auditivi şi kinestezici din fiecare poziţie perceptuală

a. ***Vizual:***

Cum vezi această situaţie? Din care poziţie perceptuală? Dacă ai două sau mai multe „părţi" care fac referire la acelaşi subiect, verifică ce poziţie perceptuală foloseşte fiecare parte.

Există părţi care văd situaţia ca un observator sau prin ochii altei persoane? Identifică unde e localizată fiecare parte. Indică (intern sau extern) locul în care le găseşti. Există părţi care par mai aproape de situaţie decât alte părţi? Cum vede fiecare parte situaţia? Ce vede, de fapt, fiecare parte? Ce diferenţe apar între ele?

b. ***Auditiv:***

Ce sunete şi cuvinte auzi legat de acea situaţie? Din care poziţie perceptuală auzi aceste lucruri? Dacă ai două sau mai multe părţi, ce spune fiecare dintre ele? Ascultă şi identifică pronumele folosite de fiecare parte. O parte în *postura de observator* va avea o voce neutră şi se va referi la „el" sau „ea". În mod tipic, o voce a „altcuiva" se va referi la „tine" pe un ton critic. Vocea „sinelui" va folosi „eu" şi „mine". Unde anume în corpul tău auzi fiecare parte? (Poziţionările în lateral indică adesea pe celălalt sau observatorul, vocea sinelui vine de obicei din zona corzilor vocale.)

c. ***Kinestezic:***

Ce simţi faţă de acea situaţie? Din care poziţie perceptuală? În cazul părţilor multiple, în ce loc din corpul tău simţi fiecare parte? Ce emoţii simţi cu fiecare parte? Există şi părţi neutre, ca şi cum tu doar ai observa, nu ai experimenta viaţa?

Realiniază poziţiile perceptuale în toate sistemele reprezentaţionale

Pentru alinierea Observatorului (a treia poziţie), efectuează verificările VAK, adresând următoarele întrebări părţii care se plasează în rolul de observator:

a. ***Alinierea vizuală:***

Vrei să comunici vreo informaţie dintre cele adunate de tine părţii care reprezintă sinele?

Continuă să dialoghezi până când sinele şi celălalt vor vedea în mod similar situaţia.

b. Alinierea auditivă:

Vrei să schimbi pronumele pentru a susţine sinele folosind „eu", „el" sau „ea"? Te rog să foloseşti tonul vocii specific „sinelui".

c. Alinierea kinestezică:

Eşti dispus să schimbi sentimentele cu cele compatibile cu sentimentele sinelui?

De asemenea, mută sentimentele în locul în care „sinele" le păstrează pe ale sale.

4. Aliniază-ţi sinele în funcţie de poziţiile perceptuale VAK

Te-ai asigurat că vezi din propriul punct de vedere şi prin ochii tăi?

Te-ai asigurat că vocea ta vine din corzile tale vocale şi că foloseşti pronumele „eu"?

Te-ai asigurat că toate sentimentele vin din interiorul „sinelui" şi că reflectă stări pline de resurse?

5. Realizează altă aliniere (a doua poziţie) în acelaşi mod

Ajustează-ţi percepţiile pentru a le face compatibile cu perspectiva celuilalt despre tine.

Ai mutat amplasamentul pentru „celălalt" în locul ocupat de celălalt?

Ai mutat vocea pe care o auzi în zona corzilor vocale ale celuilalt?

Ce informaţii noi şi îmbogăţite îţi dă aceasta?

Ai aliniat sentimentele de la „celălalt" cu cele ale „celuilalt"?

Ţi-ai integrat sentimentele astfel încât să fii mai flexibil şi mai plin de resurse?

6. Verifică ecologia

Toate părţile se simt acum aliniate şi în armonie?

7. Trimite în viitor

Care sunt noile posibilităţi de comportament de care dispui acum?

În timp ce descrii aceste noi abilităţi şi comportamente, te poţi observa pe tine, în viitor, acţionând pe măsură ce partea sinelui creşte în bogăţie şi flexibilitate, nu-i aşa?

Dacă cealaltă parte obiectează faţă de integrare, poţi să ceri ca această parte să se întoarcă la persoana căreia îi aparţin gândurile şi sentimentele, nu-i aşa?

15. Tiparul cadrului de înţelegere

Concept

Când două sau mai multe persoane intră în conflict în legătură cu ceva şi nu ajung la o înţelegere, ele încep să se contrazică şi să se certe. Aceasta generează stres interpersonal şi confuzie. Adesea, neînţelegerile apar fiindcă oamenii privesc anumite situaţii din diferite puncte de vedere şi nu sunt capabili să iasă în mod flexibil din propriile cadre şi să le încerce pe ale celorlalţi. Neînţelegerile apar şi pentru că noi ne prezentăm viziunile într-un mod categoric. În felul acesta se creează impresia că există o singură viziune legitimă şi că toate celelalte sunt nebuneşti sau greşite. Pentru ca doi oameni să ajungă la un cadru de înţelegere, ambii trebuie să treacă la un „nivel logic" superior, un nivel care cuprinde toate grijile percepţiile şi cadrele de referinţă ale părţilor. Acest tipar ne permite să facilităm procesul prin care oamenii şi grupurile aflate în conflict ajung să stabilească între ei o înţelegere de calitate.

Tiparul

1. Detectează cadrele curente

Cere fiecărei persoane o descriere specifică a rezultatului său.

Ce doreşti, în mod specific?

Ce valori, convingeri şi criterii susţin acest scop?

Cum evaluezi această valoare, convingere sau criteriu drept importantă?

Foloseşte aceste întrebări pentru a aduna informaţii importante şi a ritma fiecare persoană, astfel încât fiecare să se simtă auzită şi înţeleasă. În mod tipic, procedând astfel încep să se construiască meta-rezultate pe care vei putea să le foloseşti pentru un cadru de înţelegere. L-ai identificat?

2. Identifică elementele comune

Care este elementul comun aflat la un nivel superior care ar putea să unească perspectivele diferite?

Care este rezultat comun fundamental pe care îl doreşte fiecare?

Dacă Jack vrea un scaun albastru şi Jill vrea unul roşu, atunci la acel nivel ei diferă în privinţa culorii scaunului. Totuşi, la un nivel superior, amândoi doresc un scaun. „Aşadar, amândoi vreţi să cumpăraţi un scaun. Bine. Care este intenţia pentru care vreţi să obţineţi scaunul?"

3. Identifică o categorie de nivel superior

Când treceţi dincolo de această dorinţă specifică, ce aveţi în comun?

Cu ce sunteţi de acord? Care sunt intenţiile voastre?

De ce doriţi ceea ce doriţi?

Cu ce vă va ajuta asta? Ce veţi obţine?

Continuă să urci nivelurile şi să numeşti categoria comună care îi uneşte pe amândoi. În cazul lui Jack şi Jill, am putea urca de la *scaun* la *mobilă*. „Amândoi vreţi să achiziţionaţi o piesă de mobilier? Care este motivul vostru superior pentru a face asta?" Continuă până ce găseşti un nivel sau o categorie de înţelegere.

4. Utilizează meta-rezultatele fiecărei persoane pentru a formula un cadru de înţelegere de un nivel şi mai înalt

Când vei obţine asta, cu ce te va ajuta?

Când vei obţine acel rezultat, la ce îţi va folosi?

Care sunt obiectivul tău superior şi intenţia ta superioară?

5. Încadrează negocierea folosind înţelegerile de nivel superior

Acum, când ai ajuns la acest cadru superior de înţelegere, în ce fel uneşte el elementele contradictorii?

Când îţi analizezi diferitele alegeri din perspectiva acestui cadru superior, ce senzaţie ai?

Achiziţionarea acestui scaun albastru întruneşte criteriile de confort şi aspect plăcut?

Dacă vă sprijiniţi reciproc în valoarea voastră superioară, să presupunem că Jack ia această decizie şi Jill cumpără scaunul. Veţi întruni astfel criteriile de a participa amândoi şi în mod egal la luarea deciziilor?

6. ***Confirmă înţelegerile***

Sunteţi amândoi de acord cu acest cadru superior şi cu această decizie?

Cât de bine se rezolvă situaţia? Eşti pregătit să foloseşti acest lucru ca pe modul tău de operare?

Eşti pe deplin aliniat cu asta? Sunt părţi care obiectează?

Ce alte detalii ţi-ar plăcea să adaugi?

Cum va influenţa aceasta relaţia voastră?

16. Tiparul alinierii sinelui

Concept

Nu este deloc neobişnuit ca noi, oamenii, să ne scindăm şi să pierdem alinierea cu valorile şi convingerile noastre în ceea ce priveşte identitatea şi misiunea noastră în lume. Când se întâmplă asta, începem să ne întrebăm: „Cine sunt eu?", „Cărei misiuni trebuie să mă dedic?", „Ce se întâmplă?". O altă dificultate cu care ne confruntăm uneori este că putem să ne lăsăm atât de prinşi în detaliile unei anumite sarcini încât uităm care e scopul nostru general. Pentru a rezolva astfel de situaţii, *tiparul alinierii sinelui* ne oferă o modalitate de a sorta şi a alinia lucrurile. Folosiţi acest tipar pentru a redescoperi şi a vă recâştiga valorile şi convingerile legate de identitatea şi misiunea voastră. În felul acesta puteţi să vă integraţi toate experienţele pentru a funcţiona mai congruent.

Construcţia acestui tipar foloseşte nivelurile „neuro-logice" ale lui Dilts care utilizează mediul, comportamentele, abilităţile, valorile şi convingerile, identitatea şi spiritualitatea drept categorii ale autodefinirii. Deşi aceste niveluri *nu* descriu de fapt un sistem de nivel logic (a se vedea Hall, 1999), ele ne oferă totuşi un set foarte util de distincţii referitoare la convingeri. Tehnologia din acest tipar funcţionează pentru a restaura şi a realinia identitatea şi misiunea, pentru acei indivizi care simt că

nevoie de un scop care să le transforme emoţiile şi convingerile. Ea ne oferă o modalitate prin care să ne intensificăm simţul individualităţii. Folosiţi acest tipar atunci când vă simţiţi dezechilibraţi.

Pentru a parcurge acest proces în mod kinestezic, marcaţi pe podea spaţii pentru fiecare nivel şi încărcaţi-vă limbajul cu predicate kinestezice. Pentru a-l adapta la sistemele de reprezentare auditive, desemnaţi un loc pentru fiecare voce, apoi folosiţi un limbaj auditiv.

Tiparul

1. *Identifică resursele*

Ce abilitate sau resursă te-ar ajuta să devii mai congruent şi întreg?

Ai vrea mai mult calm, încredere, siguranţă de sine, motivaţie, flexibilitate etc.?

Cât de uşor poţi acum să elicitezi şi să ancorezi fiecare dintre aceste resurse pe deplin şi intens?

2. *Stabileşte şase ancore*

În ce loc plasezi fiecare dintre aceste ancore?

Ancorele pentru mediu, comportamente, valori şi convingeri, abilităţi, identitate şi spiritualitate?

3. *Ancorează resursele (X) în ancora spaţială vizuală*

În timp ce te concentrezi acum pe spaţiul din jur, *când* şi *unde* vrei să acţionezi cu mai mult X?

În timp ce te concentrezi pe spaţiul comportamentului, de care *comportamente* ai nevoie pentru a acţiona mai X în acele momente şi locuri?

În timp ce te concentrezi pe spaţiul abilităţilor, ce *capacităţi* ai sau îţi sunt necesare pentru a manifesta acele comportamente în acele momente şi locuri?

În timp ce te concentrezi pe spaţiul convingerilor şi valorilor, de care *valori* şi *convingeri* ai nevoie să te susţină şi să te ghideze spre scopul tău? Care sunt motivele pentru care vrei să foloseşti aceste abilităţi?

În timp ce te concentrezi pe spaţiul identităţii, eşti *genul de persoană* care X-ează?

În timp ce te afli acum în spaţiul spiritual, ce *scop general* urmăreşti în viaţă? Cum ţi-ai descrie misiunea personală?

4. *Consolidează-ţi beneficiile obţinute prin aceste spaţii ancorate*

1. CONSOLIDEAZĂ IDENTITATEA SPIRITUALĂ
Permite-ţi să experimentezi pe deplin spaţiul spiritual în care ai intrat, ia acea fiziologie şi acea experienţă interioară şi păşeşte din nou în spaţiul identităţii, astfel încât să experimentezi simultan ambele stări. În timp ce faci acest lucru, ce observi despre modul în care experienţa *spiritualităţii* îţi îmbogăţeşte experienţa în spaţiul identităţii? Nu este nevoie să rosteşti cu voce tare, experimentează doar acele sentimente.

2. CONSOLIDEAZĂ MISIUNEA ŞI IDENTITATEA
În timp ce preiei acum experienţa spiritualităţii tale, du-o în spaţiul misiunii şi al identităţii tale – din nou, observă modul în care experienţa misiunii şi identităţii se îmbogăţeşte prin spiritualitate. Cum este pentru tine?

3. CONSOLIDEAZĂ CONVINGERILE
În continuare, adu-ţi viziunea, misiunea şi identitatea în spaţiul convingerilor şi valorilor. Experimentează felul în care ele consolidează, schimbă şi îmbogăţesc convingerile şi valorile pe care le experimentezi în interior. Cum este?

4. CONSOLIDEAZĂ ABILITATEA
Adu-ţi viziunea, misiunea, identitatea, convingerile şi valorile în spaţiul abilităţilor. Observă acum că toate manifestările de la nivelurile superioare dau un plus de semnificaţie abilităţilor tale. Cum este?

5. CONSOLIDEAZĂ COMPORTAMENTUL
Adu-ţi viziunea, misiunea, identitatea, convingerile şi valorile în spaţiul comportamentului. Observă acum că toate manifestările de la nivelurile superioare dau un plus de semnificaţie noilor comportamente. Cum este?

6. CONSOLIDEAZĂ MEDIUL
Adu-ţi toate nivelurile în spaţiul mediului şi observă felul în care experienţa ta de azi devine pe deplin transformată şi îmbogăţită de spiritualitate, identitate, convingeri, abilităţi şi comportamente.

7. PERMITE INTEGRAREA ÎNTREGULUI PROCES

Acum când permiţi tuturor noilor înţelegeri, convingeri şi calităţi de la fiecare nivel să se integreze, cum te simţi?

8. CONSOLIDEAZĂ VALORILE ÎN ABILITĂŢI

Cum este când trimiţi în viitor toate acestea?

Eşti pregătit să preiei această nouă realitate şi să te imaginezi păşind în propriul viitor, împlinindu-ţi posibilităţile extinse?

17. Tiparul rezolvării conflictelor interne

Concept

Întrucât e posibil să experimentăm şi să exprimăm dezacorduri interne, acest tipar ne oferă încă un proces pentru a ne ajuta să aplanăm polarităţile implicate. Putem să-l folosim cu convingeri sau cu „părţi" interne. Rolul acestui tipar este să încurajeze alinierea personală în cazul unui conflict.

Tiparul

1. Identifică un conflict personal

Experimentezi în viaţa ta vreun conflict între valorile, convingerile, rolurile, scopurile sau părţile tale?

Care este acesta? Cum descrii acel conflict? Ce este în acel conflict?

2. Aminteşte-ţi de o situaţie în care ai experimentat acel conflict

Îţi aduci aminte de un moment în care ai experimentat conflictul?

Pentru o clipă, priveşte retrospectiv acea amintire ca şi cum abia ai observa-o.

3. Adoptă prima poziţie faţă de o faţetă a conflictului

Acordă-ţi un moment să păşeşti în experienţă şi să adopţi perspectiva unei faţete a conflictului.

Ce simţi în această postură?

Care este percepţia ta din această perspectivă?

Din această poziţie, revezi în întregime faţeta opusă a conflictului, observând informaţiile pe care ţi le transmit imaginile, sunetele, senzaţiile, cuvintele, valorile, intenţiile, convingerile tale etc.

Ce înveţi în timp ce primeşti acest proces?

4. *Caută intenţia pozitivă*

Din interiorul acelei perspective, care este intenţia ta pozitivă?

Ce cauţi să realizezi în acest context?

Ce meta-rezultat încerci să obţii făcând ceea ce faci?

5. *Schimbă rolurile*

Acum, când preiei rolul faţetei opuse şi păşeşti din nou în acea experienţă, ce înveţi?

În timp ce repeţi acest proces din această perspectivă, care este intenţia pozitivă?

6. *Repetă de câteva ori schimbarea poziţiei*

Repetă până când fiecare parte are o înţelegere deplină a convingerilor, a valorilor şi a intenţiilor pozitive ale celeilalte.

7. *Urcă spre o meta-poziţie unificatoare*

Imaginează-ţi acum că urci un nivel şi adopţi o poziţie superioară ambelor părţi. Acum, din această perspectivă, ce caută să realizeze cele două părţi?

Care ar fi acel rezultat care le-ar satisface pe amândouă?

8. *Verifică ecologia şi integrează*

Este ecologic pentru întregul tău sistem minte-corp?

Cum te simţi când introduci în sistem acest nou cadru?

Integrează el conflictul pe deplin?

Eşti aliniat cu această rezolvare?

9. Trimite în viitor

În timp ce te imaginezi păşind în propriul viitor şi având toate acestea, îţi place?

Vrei să le păstrezi?

18. Tiparul Squash vizual avansat

Concept

Adesea, noi dezvoltăm părţi sau faţete inconştiente care intră în dezacord una cu cealaltă. Când aceste părţi devin incongruente una faţă de cealaltă şi faţă de restul sistemului, atunci devenim incongruenţi. Adică, una zicem şi alta facem. Pentru a reintegra aceste părţi, mai întâi va trebui să identificăm intenţia pozitivă a fiecărei părţi. Acest tipar a fost conceput de Bandler şi Grinder, dar Dr. Bob Bodenhamer l-a îmbogăţit, adăugând meta-stări la acest proces. Şi pentru a aplica acest tipar puteţi să folosiţi o ancoră spaţială pe podea, pentru fiecare parte, observator şi meta-poziţie.

Tiparul

1. Identifică şi separă părţile aflate în conflict

Ai o parte care răspunde prin generarea unui anumit comportament ce pare să fie în conflict cu un altul?

Cu ce se află în conflict? În ce mod intră în conflict?

În timp ce identifici şi separi această parte de cealaltă, cu care se află în conflict, ce îşi doreşte fiecare şi ce obţine din ceea ce îşi doreşte?

2. Formează o imagine vizuală a fiecărei părţi

Cum arată partea responsabilă de X?

Cum sună partea? Ce simte partea?

Dar cealaltă parte – cum arată, cum sună şi ce simte?

Acum, când permiţi fiecărei imagini să apară în palmele tale, din care mână i-ar plăcea acestei prime părţi să opereze?

Va apărea în mâna ta dreaptă sau stângă?

Observă gesturile naturale ale persoanei. Acest lucru va identifica adesea locul în care persoana îşi reprezintă intuitiv fiecare parte.

3. ***Separă intenţia pozitivă a fiecărei părţi de comportamentul său***

Care este scopul pozitiv al acestei prime părţi? Ce caută să realizeze care să aibă valoare pentru tine?

Care este intenţia pozitivă a celei de-a doua părţi?

Care este o intenţie pozitivă comună celor două părţi diferite?

Ce consideri important prin manifestarea acestui comportament?

4. ***Transferă resursele de la o parte la alta***

Acum, când ai înţeles că aceste două părţi au pentru tine o intenţie pozitivă foarte asemănătoare, are fiecare resurse care ar putea fi folosite de cealaltă? Dacă da, atunci fă cunoscut celeilalte părţi ce îşi doreşte această parte şi că are resurse pentru cealaltă.

Fă acest lucru cu fiecare parte. Când obţii o resursă, cere părţii să informeze mintea ta conştientă asupra resurselor – ai acum o imagine a resursei?

Acum, când transferi resursa de la o parte la cealaltă, observi cum această parte începe să arate şi să simtă diferit, nu-i aşa?

Acest proces facilitează integrarea neurologică, prin trasarea pe hartă a trăsăturilor cinematografice legate de modul în care reprezentăm aceste părţi diferite. Noi trasăm pe hartă transferul de resurse de la o parte la cealaltă.

5. ***Formează o a treia imagine integrată***

În timp ce formezi acum o a treia imagine între cele două imagini reprezentând felul în care ar arăta părţile cu resurse combinate, cum arată ea?

Cum este să vezi această imagine între celelalte două din mâinile tale?

6. Întoarce imaginile din mâini una către cealaltă

Acum, întoarce-ţi mâinile una spre alta şi creează o serie de imagini vizuale reprezentând o tranziţie a fiecărei părţi către imaginea din centru.

7. Efectuează conducerea aşezându-ţi mâinile în imaginea în oglindă a mâinilor persoanei

Ştiind că fiecare dintre aceste părţi are pentru tine o intenţie pozitivă similară, după ce ele au făcut schimb de resurse, lasă-ţi mâinile să se unească exact în ritmul în care efectuezi integrarea acestor două părţi într-o parte complementară, păstrând intenţia pozitivă superioară a fiecăreia dintre cele două părţi.

Poţi chiar să împingi mâinile persoanei să se apropie doar puţin mai repede decât o fac deja.

8. Finalizează integrarea

Ce simţi în timp ce mâinile tale se unesc şi începi să experimentezi integrarea neurologică?

Cum arată imaginea când părţile se integrează într-o singură imagine?

Ai vrea să aduci în tine această nouă imagine? Sau ai prefera să o păstrezi altundeva, astfel încât să simţi că îţi oferă un plus de resurse?

Rezumat

- Toate tiparele din acest capitol abordează fenomenele incongruenţei, conflictului interior şi lipsei de echilibru în unele faţete ale experienţei noastre, des întâlnite în experienţa umană. Când multiplele faţete care alcătuiesc realitatea noastră nu mai sunt aliniate, aceste tipare ne ajută să rezolvăm conflictele care ne sfâşie.
- Aşa-numitele „părţi" sunt doar faţete ale cadrelor, semnificaţiilor, amintirilor şi intenţiilor noastre. Putem să nu mai fim aliniaţi cu întregul nostru sistem de convingeri, valori, decizii şi strategii. Când se întâmplă aşa, tehnologiile şi tiparele din acest capitol ne ajută

să creăm un nou nivel de plenitudine şi echilibru. Ele facilitează integrarea, plenitudinea şi armonia interioară.

- La ce ne putem aştepta de la o experimentare mai intensă a congruenţei? Ne putem aştepta la mai multă putere personală, o mai bună concentrare şi mai multă energie pentru a ne îndeplini visurile şi viziunile.

Capitolul 5

Identitatea

Inventarea şi reinventarea „sinelui" – tipare pentru construirea unei imagini de sine pozitive

„Toată nefericirea omului provine din neputinţa de a sta singur şi liniştit într-o cameră."

Pascal

„Noi nu vedem lucrurile aşa cum sunt ele, vedem lucrurile aşa cum suntem noi."

Anais Nin

Unele dificultăţi cu care ne confruntăm au drept cauză o abstracţiune fundamentală, şi anume paradigma pe care o construim în mintea noastră despre noi înşine – *imaginea de sine:*

- Cine sunt eu?
- Am valoare? Sunt important?
- Ce valoare sau importanţă am ca fiinţă umană?
- Ce convingeri, aptitudini sau abilităţi le pot considera ale mele?
- Sunt o persoană îndrăgită, agreabilă şi dorită?
- Merit să reuşesc în viaţă, să mă distrez, să fiu iubit etc.?
- Cine sunt eu în ochii celorlalţi?

Aceste întrebări despre „sine" fac referire la multe faţete ale modului în care ne percepem pe noi înşine. Ele fac trimitere la 1) identitate, 2) stimă de sine, 3) încredere în sine, 4) iubire de sine, 5) dacă meriţi sau nu să fii cine eşti etc. Când intrăm în viaţă, ne îmbarcăm în această călătorie a

descoperirii sinelui, începem să ne diferenţiem de părinţi, de familie, de profesori, de cultură şi de grupurile sociale. În felul acesta, noi *devenim* şi ne definim, ne identificăm şi ne experimentăm ca sine. Pe parcurs, identificăm ce anume valorizăm, credem, dorim, înţelegem, iubim etc.

Fără individualizare, nu ne simţim independenţi şi respons-abili (*pentru* noi înşine). În consecinţă, ne va lipsi autonomia de „a ne cunoaşte pe noi înşine". Fără această autonomie, nu vom avea integritatea pe care o obţinem atunci când ne plasăm în centrul propriilor valori şi convingeri, împlinindu-ne ca persoane pentru că ne-am descoperit aptitudinile şi abilităţile sau ne-am protejat stabilind graniţe clare şi precise. Cu alte cuvinte, ne individualizăm ca să ne descoperim pe noi înşine, să fim ce putem fi şi să aflăm ce ne place şi ce iubim în viaţă.

Importanţa acestor imagini despre sine se vădeşte şi în abilitatea noastră de a trece de la *dependenţă* la *independenţă* şi, în cele din urmă, la *inter-dependenţa* de ceilalţi. Relaţiile cele mai sănătoase le are o persoană care s-a diferenţiat de ceilalţi, care îşi asumă o responsabilitate proactivă şi care se poate dărui celorlalţi. Acest proces şi cadrele pe care le presupune ne permit să jucăm jocurile sănătoase pe care le joacă marii îndrăgostiţi (Hall, 2004). Fără o astfel de independenţă, oamenii trec adesea de la dependenţă la codependenţă. Următoarele tipare NLP ne oferă căi de abordare şi rezolvare pentru diferite imagini de *sine*, probleme şi provocări.

19. Tiparul de schimbare a convingerilor prin utilizarea „sub-modalităţilor"

Concept

Nu ne naştem cu convingeri, ci le învăţăm. Convingerile se dezvoltă în timp, pe măsură ce nutrim gânduri, creăm reprezentări şi obţinem confirmări ale experienţelor noastre. De unde vin convingerile? Cum le creăm? Se pare că prin intermediul experienţelor. O experienţă în sine nu creează însă o convingere. Convingerile încep când ne reprezentăm pentru prima dată o experienţă – când ne „gândim" la acea experienţă. *Convingerea* apare ceva mai târziu şi la un meta-nivel. Ea apare atunci când ne confirmăm gândurile şi reprezentările. Confirmarea este cea care transformă un gând într-o convingere.

Când gândurile s-au transformat în convingeri, ele ne guvernează percepţiile. Aceste idei închegate devin apoi obişnuinţe şi nu le mai conştientizăm. Convingerile, ca înţelegeri confirmate, devin hărţi durabile prin care codificăm *semnificaţiile* atribuite lucrurilor. Apoi, ca *filtre perceptuale*, mental, noi ne vedem convingerile confirmate peste tot. În felul acesta, ne investim convingerile cu o calitate care se numeşte „autoîmplinire", adică ajungem să „experimentăm ceea ce credem". În concluzie, convingerile funcţionează ca parte centrală a organizării noastre psihologice. Iată ce scrie Richard Bandler (1982) referitor la puterea şi influenţa convingerilor:

> „Comportamentele sunt organizate în jurul unor lucruri foarte durabile numite convingeri. O convingere tinde să fie mult mai universală şi mai categorică decât o înţelegere. Convingerile deja existente pot chiar să împiedice o persoană să ia în considerare noi dovezi sau o nouă convingere".

Structural, convingerile operează ca un fenomen de meta-nivel referitor la idei, reprezentări şi stări. Aceasta înseamnă că putem să testăm diferite idei şi gânduri despre noi înşine, dar că o *convingere* nu apare până când nu afirmăm, confirmăm şi validăm acel gând. Pentru a crea o convingere, trebuie să spunem „da" ideii sau gândului. Noi *credem* la un „nivel logic" superior celui la care *reprezentăm* informaţia. Putem să reprezentăm şi să gândim multe lucruri pe care nu le credem. Pentru a crede, luăm o stare de convingere *despre* ceva învăţat sau despre o înţelegere conceptuală şi o validăm astfel încât să o autorizăm ca fiind reală, validă şi adevărată pentru noi. Trebuie să mergem meta pentru a crea şi a experimenta fenomenul unei convingeri. Cu alte cuvinte, o convingere este o meta-stare despre o reprezentare.

Spre deosebire de convingeri, o stare de îndoială se referă la o stare în care un gând este deopotrivă confirmat şi infirmat. Acum spunem „nu" gândului, în clipa următoare îi spunem „da". Pendulăm între aceste două alternative. „*Da*, este adevărat; *nu*, nu este." Îndoiala este această încadrare oscilantă a unui gând care ne face să nu ştim sigur cum stau lucrurile. Poate că este, poate că nu. Pe de altă parte, neîncrederea este un „Nu!" hotărât adresat unei convingeri sau unui gând confirmat. „Nu, nu este adevărat, nu cred asta." În aceste exemple, convingerile, îndoielile şi neîncrederea implică structural crearea unei meta-stări.

Ţinând cont de această analiză, putem să ne schimbăm convingerile? Bineînţeles că putem! În legătură cu acest aspect, Bandler (1985b) scria

următoarele: „Procesul de schimbare a unei convingeri este relativ uşor, cu condiţia să ai *consimţământul* persoanei". (Sublinierea îi aparţine lui Bandler.)

Procesul acestui prim tipar de schimbare a convingerilor oferă o modalitate de a schimba structura unei convingeri. Nu este un tipar foarte util, eficient sau puternic. Dar, uneori, funcţionează. Eu nu îl recomand şi nici nu îl mai folosesc. Totuşi, pentru că a fost primul tipar NLP de schimbare a convingerilor, l-am inclus aici ca referinţă istorică. Tiparul pentru schimbarea convingerilor al lui Dilts (numărul 62, tiparul pentru vaccinarea împotriva gândurilor toxice), cu ancorarea spaţială şi muzeul vechilor convingeri, este mult mai eficient, iar unul şi mai puternic este tiparul meta-da şi meta-nu (Hall, 2000b). De asemenea, puteţi folosi întrebările Liniei Mentale pentru un proces de schimbare a convingerilor. Acestea sunt procesele prin care putem transforma, actualiza şi clarifica convingerile despre noi înşine care nu ne mai sunt utile. Folosiţi tiparele de schimbare a convingerilor de fiecare dată când cineva vrea să schimbe o convingere şi, mai ales, o convingere despre „sine".

Pregătirea pentru schimbarea convingerilor utilizând „sub-modalităţile"

1. ***Identifică o convingere limitatoare pe care ai dori să o schimbi***

   Ce convingere te limitează?

   Ce crezi despre tine, bani, succes, sănătate, condiţie fizică, responsabilitate, feedback etc.?

2. ***Identifică-ţi convingerile meta-limitatoare***

   Ce crezi despre acea convingere?

   Când ieşi din convingerea de nivel primar, ce semnificaţie îi conferi care ar putea să nu fie optimă sau ecologică pentru tine?

3. ***Observă reprezentările convingerilor tale***

   Cum îţi reprezinţi convingerea?

   La nivel primar, cum arată filmul din mintea ta?

   Ce trăsături cinematografice sunt implicate în acel film?

   Care este limbajul din scenariul pe care îl foloseşti?

4. Identifică reprezentările îndoielilor tale

Faţă de ce anume ai îndoieli?

Când gândeşti la ceva de care te îndoieşti, cum oscilezi în legătură cu acea îndoială?

Cum ştii că te îndoieşti, îţi pui întrebări şi te simţi nesigur?

Care sunt kinestezia îndoielii, trăsăturile cinematografice ale îndoielii şi structura internă a îndoielii?

5. Compară reprezentările îndoielilor cu cele ale convingerilor

Cum diferă structural aceste două seturi de reprezentări?

Care sunt trăsăturile cinematografice majore care le diferenţiază?

6. Testează, pe rând, trăsăturile cinematografice

Când testezi fiecare trăsătură cinematografică, ce variabilă influenţează sau afectează cel mai mult convingerea sau îndoiala?

Este vorba despre localizare, strălucire, claritate, voce, ton, respiraţie sau ce anume?

7. Creează o nouă convingere puternică şi pozitivă care îţi place şi pe care ţi-ar plăcea să o crezi

Ce ai vrea să crezi în locul convingerii limitatoare?

Ai specificat în termeni pozitivi, ca pe un proces sau o abilitate?

Ai formulat în genul: „Pot învăţa să reacţionez la critici într-un mod eficient" sau „Pot învăţa repede şi bine"?

Noua convingere e formulată corespunzător? Care este această convingere?

8. Verifică ecologia noii convingeri

Este adecvată această nouă convingere şi corespunde ea tuturor faţetelor vieţii tale?

Eşti pe deplin aliniat cu această nouă convingere?

Există vreo parte din tine care are obiecţii faţă de această convingere?

Transformarea convingerii

După această pregătire, acum suntem gata să transformăm vechea convingere limitatoare în noua convingere dătătoare de forţă.

1. ***Transformă-ţi convingerea limitatoare în îndoială***

   Mai întâi, accesează convingerea limitatoare – treptat, lasă trăsăturile ei cinematografice să o schimbe în codificările pe care le foloseşti pentru a reprezenta îndoiala.

2. ***Începe să schimbi în mod repetat vechea convingere limitatoare în îndoială***

   Cum este când continui să schimbi convingerea din ceva în care *crezi* în ceva de care te *îndoieşti*?

   Continuă să faci asta în mod repetat. Când te obişnuieşti cu această oscilaţie, începe să o efectuezi din ce în ce mai repede, foarte repede, până când te simţi dezorientat, ameţit, confuz. Ai înţeles?

3. ***Pune noua convingere dătătoare de forţă în locul convingerii vechi***

   Acum, anulează toate trăsăturile cinematografice ale filmului mental care reprezintă ceea ce tu crezi, astfel încât să nu poţi vedea, auzi sau simţi conţinutul acelei convingeri.

   După ce ai golit ecranul, înlocuieşte conţinutul cu noua convingere care-ţi conferă forţă, apoi reactivează toate reprezentările şi variabilele acelui film. Schimb-o atribuindu-i codificările pentru o convingere puternică, apoi revino la îndoială, şi repetă mişcarea de câteva ori.

4. ***Opreşte-te când noua convingere mai eficientă s-a codificat în convingere***

   La ultima schimbare, activează trăsăturile cinematografice ale noului conţinut, astfel încât, în final, să apară drept ceva în care crezi, şi crezi cu tărie. Apoi amplifică atât cât e nevoie pentru a crea o reprezentare convingătoare, irezistibilă. Opreşte, asimilează, gândeşte-te cum arată, cum sună şi cum te face să te simţi. Trimite în viitor către ziua de mâine...

5. Testează

Întrerupe starea. Gândeşte-te la subiectul vechii convingeri. Ce se întâmplă?

20. Tiparul dez-identificării

Concept

Uneori ne identificăm prea mult cu anumite faţete ale experienţei noastre de viaţă – poate cu convingerile, cu trupul, cu sexul căruia îi aparţinem, cu rasa, religia, rolul, cu munca noastră etc. Printr-o astfel de identificare excesivă, putem ajunge, din punct de vedere conceptual, să ne poziţionăm *sinele* ca fiind dependent de caracteristici şi acţiuni externe. Procedând astfel, putem sfârşi prin a ne construi imaginea de *sine* a unei victime, cineva dependent de oameni sau de lucruri din exterior şi care reacţionează din punct de vedere semantic la tot ce le ameninţă acea codificare.

Assagioli (1965, 1973) a conceput un proces de descoperire a sinelui superior printr-un exerciţiu în dez-identificare (p. 116) ce începe prin a deveni „... *conştient* că «*Am* un corp, dar eu *nu sunt* corpul meu»".

> „De fiecare dată când ne *identificăm* cu o senzaţie fizică, ne transformăm în sclavii trupului nostru... Eu *am* o viaţă emoţională, dar *eu nu sunt* emoţiile sau sentimentele mele. Eu *am* un intelect, dar *eu nu sunt* acel intelect, eu *sunt* eu, *un centru de conştiinţă pură*." (p. 117)

Assagioli a folosit mediul lingvistic/semantic *„Eu am... Eu nu sunt..."* pentru a aplica această dez-identificare altor forţe şi expresii umane. De pildă, el scrie: „Eu am o voinţă, eu nu sunt o voinţă" etc. Apoi, folosind tiparele limbajului hipnotic, a formulat o întreagă inducţie pentru a accesa această stare-despre-stare sau meta-stare, structură:

> „Mă aşez într-o poziţie confortabilă şi relaxată, cu ochii închişi. Apoi afirm: «Eu *am* un corp, dar *nu sunt* corpul meu». Corpul meu se poate afla în diferite stări de sănătate sau de boală; poate să fie odihnit sau obosit, dar asta nu are nimic

în comun cu mine, cu adevăratul meu «eu». Corpul meu este preţiosul meu instrument de experimentare şi acţiune în lumea exterioară, dar este *doar* un instrument. Am grijă de el; caut să-l menţin sănătos, dar el *nu* este eul meu. Eu *am* un corp, dar *nu sunt* corpul meu.

Eu *am* emoţii, dar eu *nu sunt* emoţiile mele. Aceste emoţii sunt nenumărate, contradictorii, schimbătoare, stări de iritare sau de calm. Faptul că eu pot să-mi observ, să-mi înţeleg şi să-mi judec emoţiile, apoi să le domin tot mai mult, să le direcţionez şi să le folosesc este o dovadă că *ele nu sunt eu*. Eu *am* emoţii, dar eu *nu sunt* emoţiile mele.

Eu *am* dorinţe, dar eu *nu sunt* dorinţele mele, produse de impulsuri, fizice şi emoţionale, şi de influenţe din exterior. Dorinţele sunt, şi ele, schimbătoare şi contradictorii, alternează între atracţie şi respingere. Eu am dorinţe, dar ele *nu sunt* eu.

Eu *am* un intelect, dar eu *nu sunt* intelectul meu. El este mai mult sau mai puţin dezvoltat şi activ; este indisciplinat, dar educabil; este un organ al cunoaşterii în raport cu lumea deopotrivă exterioară şi interioară; dar el *nu este eu*, eu *am* un intelect, dar *nu sunt* intelectul meu.

După această dez-identificare a eului în raport cu conţinutul conştiinţei (senzaţii, emoţii, dorinţe şi gânduri), *eu recunosc şi afirm că sunt un Centru de pură conştiinţă de sine*. Eu sunt un Centru de *Voinţă*, sunt capabil să stăpânesc, să direcţionez şi să folosesc toate procesele mele psihologice şi corpul meu fizic. (pp. 118, 119)

Şi atunci, ce sunt eu? Ce rămâne după ce îndepărtez din identitatea de sine conţinutul fizic, emoţional şi mental al personalităţii mele, eului meu? Rămâne esenţa eului meu – un centru de pură conştiinţă de sine şi potenţial personal... Este factorul permanent din viaţa mea în continuă schimbare. Este ceea ce dă sens existenţei mele, un simţ al permanenţei, al siguranţei interioare. Mă recunosc şi mă afirm pe mine însumi ca un centru de pură conştiinţă de sine. Înţeleg că acest centru are nu doar o cunoaştere de sine statică, ci şi o forţă dinamică;

este capabil să observe, să stăpânească, să direcţioneze şi să utilizeze toate procesele psihologice şi corpul fizic. Eu sunt un centru de conştiinţă şi putere. (p. 119)

Identificarea excesivă cu faţetele temporale ale sinelui sau cu situaţia noastră ne face să devenim «posedaţi» de identificare. În consecinţă, devenim rolurile noastre, măştile noastre, emoţiile noastre etc. Aceasta, la rându-i, «tinde să ne facă statici şi cristalizaţi... prizonieri». (p. 121)

Exerciţiul este indicat în special acelor pacienţi care sunt excesiv de emoţionali şi celor care fie se identifică puternic cu o anumită stare afectivă, fie sunt legaţi de o idee, un plan ori un tip de acţiune – de ordin superior sau inferior – care menţine pacientul într-o stare obsesivă. Aici intră fanaticii de orice tip. (p. 120)

Unii pacienţi, în special americani, manifestă o mare rezistenţă faţă de ideea de a te dez-identifica de corpul, sentimentele şi gândurile tale; sunt îngroziţi că, procedând astfel, se vor scinda, se vor separa în mai multe părţi. Pe de altă parte, multor pacienţi le place ideea de a experimenta un centru în interiorul lor, un centru în care să poată găsi forţa şi înţelepciunea de a face faţă stresului din viaţa modernă". (p. 122)

Tiparul

1. *Începe cu convingerea care te susţine*

Accepţi ideea că *tu* eşti mai mult decât puterile tale, expresiile personalităţii şi circumstanţele tale?

Ştii că eşti mai mult decât ce gândeşti şi simţi?

Eşti dispus să te joci cu asta?

2. *Dez-identifică lingvistic*

Foloseşte mediul lingvistic „eu am... dar eu nu sunt..." pentru a-ţi încadra toate puterile, funcţiile şi circumstanţele ca nefiind tu.

Cum este?

Ce cuvinte te ajută cel mai bine să ieşi din starea de identificare?

3. ***Dez-identifică în transă***

În timp ce accesezi o stare relaxată şi confortabilă, păşeşte în această stare transcendentală *legată de* puterile tale psihologice şi fiziologice, conştientizând că, dacă ai pierde oricare dintre aceste puteri, esenţa sinelui tău ar rămâne în mod necondiţionat valoroasă şi preţioasă.

Citeşte sau roagă pe cineva să-ţi citească inducţia lui Assagioli.

4. ***Distinge sinele de funcţie în timpul transei***

Înţelegând pe deplin cum fiecare putere, funcţie, circumstanţă etc. diferă de esenţa sinelui tău, ce simţi atunci când le reîncadrezi pentru a semnifica faptul că fiecare putere este doar o funcţie sau un instrument de care te foloseşti pentru a naviga prin lume?

5. ***Urcă încă un nivel mental, pentru a crea o identitate transcendentală***

L-ai specificat pe acel *tu* care există deasupra şi dincolo de aceste puteri ca utilizator al acestor puteri?

Păşeşte în afară şi observă-ţi experienţa stării de „conştiinţă pură".

Ce simbol sau cuvânt ai putea folosi pentru a o reprezenta?

6. ***Imaginează-ţi acest sine superior ca pe un centru stabil***

Ce simţi când îţi imaginezi acest sine superior ca pe un centru prin care poţi trăi şi te poţi exprima? Menţine starea şi fă o trimitere în viitor, pe linia ta temporală.

21. Tiparul reimprimării

Concept

Episoadele şi reacţiile traumatice pot apărea ca urmare a unor experienţe traumatice, a unor informaţii negative provenite din întâmplări, filme şi închipuiri. Adevărul este că atunci când ne reprezentăm o experienţă ca fiind o „traumă", codificarea unei traume funcţionează apoi ca o *convingere, dar şi ca o imprimare a identităţii*; în felul acesta se poate ajunge la un întreg set de convingeri limitatoare şi cadre neproductive.

„Imprimările" pot, şi ele, să implice experienţe pozitive sau negative. Deseori, oamenii abuzaţi în copilărie fac la maturitate alegeri inconştiente care îi aduc din nou în situaţii ce par să repete prototipul traumei. Prin definiţie, o „imprimare" furnizează un cod ce îi oferă persoanei o hartă care funcţionează într-un mod aparent impermeabil, permanent şi adânc înrădăcinat. Ca regulă generală, aceasta înseamnă că experienţele imprimate nu sunt influenţate uşor de metodele conştiente ale restructurării cognitive.

Imprimările pot implica o singură experienţă sau o întreagă serie de experienţe. În mod tipic, odată instalată, noi credem că imprimarea este realitatea. „Aşa stau lucrurile." „Aşa sunt eu." Imprimările pot chiar să se producă din convingerile unor persoane importante pentru noi. Cu alte cuvinte, convingerea unei alte persoane se poate imprima într-un copil şi se poate stoca în formatul unei acţiuni întârziate. Mai târziu, când apare un marcator circumstanţial ori semantic, persoana imprimată poate brusc să experimenteze sau să reexperimenteze trauma sau un aspect al acesteia. Astfel se explică anumite sentimente şi reacţii ciudate. La modul conştient, persoana imprimată poate să respingă perspectiva celuilalt, dar la un moment ulterior convingerile şi reprezentările interne par să „prindă viaţă".

În calitate de convingeri, imprimările operează ca profeţii autoîmplinite. Se creează astfel o legătură dublă „Catch 22"[5] pentru convingerile noastre. Convingerile noastre filtrează lumea, astfel încât noi *vedem* şi *experimentăm* lucrurile prin prisma convingerii. Când cineva subliniază ceva care contrazice convingerea, chiar şi acea informaţie o procesăm *prin prisma* convingerii. Aşa se explică de ce este ineficient să argumentezi când e vorba de o convingere. Cu cât am crezut mai mult timp în ceva, cu atât mai multe date am adunat în sprijinul acelei convingeri. Aceasta face neputincioasă contrainformaţia. În consecinţă, orice informaţii care încearcă să o contrazică sunt ineficiente. Mai mult, în general contrazicerea convingerii cuiva nu face decât să-i întărească acea convingere. Apărându-şi convingerea, persoana respectivă va găsi mereu „motive" suplimentare.

---

[5] *Catch 22* este un termen inventat de Joseph Heller în romanul „Catch 22", apărut în anul 1961. Autorul tratează aici o falsă dilemă, unde alternativele reale nu există. În teoria probabilităţii, acest lucru se referă la o situaţie în care există mai multe evenimente probabilistice, iar rezultatul dorit este încrucişarea respectivelor evenimente, dar probabilitatea ca acest lucru să se întâmple este zero. (n. r.)

Când revenim la o imprimare inițială, ne întoarcem la un timp anterior în care hărțile unei persoane au devenit confuze din cauza unor confirmări ulterioare. În situațiile de imprimare, se întâmplă adesea ca o persoană să schimbe pozițiile cu cineva care provoacă suferință pentru a experimenta realitatea acelei persoane. Un copil aflat într-o relație intensă cu părinții poate să imprime ori să încorporeze unele dintre convingerile și comportamentele părinților. În felul acesta, ele ajung să facă parte din convingerile copilului. Într-o oarecare măsură, se întâmplă așa întrucât copiii nu au un simț bine definit al propriei identități, dar și pentru că ei se pricep foarte bine să se prefacă și să joace teatru. O parte din jocul lor implică faptul de a se preface că gândesc și acționează ca altcineva. Uneori, ei preiau modelul în întregime, fără să se gândească dacă și ce acceptă din acest model. În multe privințe, eul nostru de la maturitate s-a format încorporând modelele cu care am crescut. Hărțile mentale despre noi înșine conțin unele trăsături ale persoanelor apropiate din trecut. Sub influența experiențelor din copilărie, putem să identificăm convingeri, precedente, reguli, scenarii și mituri ale familiei.

În procesul de imprimare intervine adesea, deși nu întotdeauna, *asimilarea* caracteristicilor unei persoane apropiate. Când *nu* se întâmplă așa ceva înseamnă că avem o problemă cu o persoană sau cu un anumit comportament. Contează ce convingeri a dezvoltat o persoană printr-o experiență de imprimare. Tocmai pentru că astfel de imprimări operează, în general, în afara cunoașterii conștiente, cei mai mulți oameni nu conștientizează astfel de asimilări.

Ce mecanism putem folosi pentru a descoperi imprimarea? Putem *ancora o senzație de imprimare* și apoi să folosim acea emoție negativă drept ghid pentru a localiza amintirile similare din trecut. Procesul NLP clasic pentru astfel de situații este folosit în *tiparul de schimbare a istoriei personale*, când utilizăm o senzație sau o stare ancorată pentru a realiza o căutare transderivațională. Procesul implică folosirea acelei senzații pentru a călători înapoi pe linia temporală personală până la un moment când individul respectiv a experimentat o senzație similară celei ancorate sau, uneori similară unui sentiment de confuzie.

În *tiparul reimprimării*, noi presupunem că am găsit „adresa corectă" pentru a rezolva impasul. Cu alte cuvinte, presupunem că emoția ne conduce la experiența din care s-a creat convingerea limitatoare. Dacă persoana întâlnește un „spațiu gol", noi ancorăm acel spațiu ca pe o stare

disociată şi o folosim pentru a ne întoarce în timp până la o imprimare semnificativă din trecut. În procesul de conducere a unei persoane înapoi în timp, până la un impas sau la o senzaţie imprimată, va trebui apoi să îl întrerupem imediat, să ancorăm o stare puternică şi plină de resurse (de exemplu: curaj, putere etc.) şi să aducem starea plină de resurse în acel impas. Acest proces permite persoanei să se deplaseze prin amintirile imprimării pe care le-a stocat.

Identificând experienţa imprimată şi recodificând-o cu resursele necesare la momentul respectiv, avem puterea să ne schimbăm perspectivele şi convingerile reprezentate pe hartă. În felul acesta, reimprimarea creează un punct de vedere cu perspective multiple, care serveşte ca bază de înţelepciune pentru a lua decizii, a rezolva conflicte, în negociere şi la nivelul relaţiilor.

Reimprimarea ne ajută să actualizăm hărţile interne, aducând la lumină resursele pe care putem să le folosim pentru a rezolva şi/sau evita situaţiile traumatice. În procesul de reimprimare, oferim adesea oamenilor care ne-au făcut rău exact resursele de care *ei* aveau nevoie şi care i-ar fi împiedicat să ne facă rău. Aceasta *nu* scuză comportamentul dăunător. Nu înseamnă că îi iertăm. De fapt, creăm o nouă hartă în mintea noastră. Creăm o hartă cu resurse şi comportamente adecvate, o hartă în care există rezolvare şi soluţii. De ce facem asta? Pentru că oamenii care au fost răniţi îşi construiesc uneori convingeri limitatoare referitor la nevoia lor de furie şi/sau teamă, convingeri care nu fac decât să perpetueze şi să menţină trauma din interior. Acestea se pot manifesta sub forma unor convingeri de răzbunare, de victimizare, de fatalism etc. O astfel de reprezentare face ca persoana respectivă să se simtă şi mai blocată şi să îşi creeze o identitate de victimă. În general, când îi oferim celui care ne-a făcut rău resursele care l-ar fi împiedicat să procedeze aşa cum a procedat, acest lucru ne ajută să schimbăm amintirea respectivului episod traumatic.

Scopul reimprimării e să aducă la zi hărţile noastre mentale referitoare la lucrurile prin care am trecut. Prin reimprimare, ne creăm o hartă îmbogăţită despre noi înşine, despre ce credem, despre resursele la care avem acces şi putem să conferim alte semnificaţii vechii experienţe imprimate.

1. ***Identifică problema***

Ce convingere, ce comportament, ce emoţie sau amintire vrei să schimbi?

Ce sentimente se asociază cu ele?

Ce ai făcut deja pentru a schimba această convingere limitatoare sau acest comportament inutil?

Ce îţi stă în cale acum şi te împiedică să-ţi trăieşti viaţa într-un mod mai bogat în resurse?

2. ***Preîncadrează ancorarea şi călătoria în timp***

Când simţi asta, cât de intens este acum? Cât de neplăcut?

Simţi că ţi-a ajuns şi eşti pregătit să o identifici şi să o elimini ca referinţă internă? Bine. Acum, în timp ce ancorăm acest sentiment prin această atingere (instalaţi ancora), vreau ca acum, plutind înapoi pe linia ta temporală, să începi să cauţi şi să mă anunţi când simţi că ai localizat un moment anterior când ai avut acelaşi sentiment neplăcut sau însăşi amintirea imprimată. Foarte bine... începe să pluteşti înapoi...

3. ***Localizează experienţa* în timp ce *călătoreşti înapoi cu emoţia***

Continuă să pluteşti înapoi în timp... şi mergi înapoi... înapoi, până la prima dată... până la experienţa imprimată. Rămâi cu acest sentiment negativ (menţine ancora pentru a ajuta persoana) şi aminteşte-ţi prima situaţie când ai experimentat acest sentiment.

Când te întorci la o experienţă anterioară, s-ar putea să fie neplăcut din nou, dar nu va dura decât puţin timp... ştiind că te afli în procesul de a o reimprima. Ai găsit o experienţă similară? Bine. Acum verbalizează convingerile sau generalizările referitoare la tine însuţi, la alţii sau la lume pe care le-ai construit pornind de la acea experienţă.

Ce experimentezi acum, când derulezi această hartă a vechii amintiri legate de experienţa imprimată?

Mai e cineva acolo? Vezi pe cineva privindu-te? Mergi şi pune-te în locul acelui „tu" mai tânăr doar pentru o clipă, căutând vechile hărţi care au menţinut vie această experienţă. Ce convingeri ai creat

legătură cu toate acestea? Ce convingeri despre tine însuţi, despre alţii, despre lume sau despre Dumnezeu?

(Uneori, când o persoană verbalizează convingerea, o conştientizează pentru prima dată. Şi, uneori, simpla verbalizare a convingerii limitatoare face ca acea convingere greşită pur şi simplu să dispară.)

4. *Întrerupe starea şi revezi experienţa*

Bine. Acum, să facem o pauză. Pentru o clipă, întoarce-te în această cameră, aici şi acum, şi lasă acea amintire. Acum, din această perspectivă, poţi pur şi simplu să observi acel episod ca şi cum ai privi un film despre un „eu" mai tânăr al tău. În timp ce faci asta, poţi revedea experienţa imprimată, poţi identifica situaţia şi participanţii. În timp ce priveşti înapoi la acea experienţă, îndepărteaz-o de la tine, ca şi cum ai aşeza-o pe un ecran. Aşaz-o acolo, astfel încât doar să priveşti *acel „eu" mai tânăr al tău*, fără să mai fii implicat. Bine.

În ce mod te-a afectat acea experienţă de atunci?

Ce convingeri ai dezvoltat ca rezultat al acelei imprimări?

Ce alte convingeri ai mai creat şi ulterior acelei experienţe, pe parcursul vieţii?

5. *Găseşte intenţiile pozitive ale sentimentului sau convingerii*

Care erau intenţiile pozitive ale celorlalţi implicaţi în acea situaţie?

Dacă trebuie să întrebi personajele, dă-i drumul, întreabă-le: „Ce intenţii pozitive ai avut când mi-ai făcut asta?".

Este cineva care a încercat să-ţi inculce convingerea că nu eşti valoros?

Au încercat să te zăpăcească?

Ce încercau ei să realizeze care era valoros pentru ei?

6. *Identifică şi ancorează resursele necesare*

Ce resurse şi alegeri ţi-ar fi trebuit în acea situaţie pentru a putea să schimbi totul?

Ce alegeri comportamentale nu ai făcut atunci şi pe care ţi le-ai fi dorit?

Ce resurse ar fi fost necesare celorlalte persoane implicate în acea situaţie?

Ce ar fi trebuit să aibă celelalte persoane pentru a fi acţionat diferit?

Cel care ţi-a făcut rău avea nevoie de mai multă acceptare, compasiune, autocontrol, iubire, stimă de sine etc.?

Îi trebuia abilitatea de a fi mai flexibil, mai puţin rigid, mai înţelegător, mai empatic?

În timp ce identifici resursele necesare, acordă-ţi un moment pentru a retrăi cu intensitate un moment în care ai avut pe deplin acea resursă. Când ai experimentat compasiune, acceptare, autocontrol etc.? În timp ce păşeşti înapoi în acea amintire, o să o şi ancorăm. Bine.

7. *Aplică resursa*

Acum, să revedem încă o dată experienţa imprimată, dar dintr-o perspectivă diferită. Pluteşte deasupra liniei tale temporale şi adoptă perspectiva fiecărei persoane implicate. Fă asta pe rând. După fiecare, întrerupe starea. În timp ce-ţi însuşeşti fiecare perspectivă, *simte asta* (declanşează ancora plină de resurse) şi oferă fiecărei persoane implicate în acea situaţie resursele de care ar fi avut nevoie pentru a obţine rezultatul dorit.

În timp ce acum dai aceste resurse celeilalte persoane, fă-o ştiind că ai în minte această persoană chiar acum – că acea imagine sau amintire vine din creierul tău. Aşa că ia resursele şi dă-i-le. Fă-o pentru tine. Şi, având aceste resurse, ce poate el sau ea să facă în mod diferit acum? Ce convingeri poţi să construieşti acum pe baza acestei noi experienţe? Pătrunde în interior şi permite inconştientului tău să revizuiască fiecare experienţă cu această experienţă, ştiind că ei au acum resursele de care aveau nevoie atunci. Ştim că acea persoană nu avea atunci acea resursă; deşi, cu resursa ta, poţi acum să aduci la zi acel model, nu-i aşa că poţi?

În acea experienţă există un „eu" mai tânăr care are nevoie de resursele pe care nu le-a avut atunci. Ce resurse ai acum care ţi-ar fi permis să construieşti un altfel de set de convingeri? Ce înţelegeri, aptitudini şi abilităţi? Care este momentul când ai fost cel mai aproape de acea resursă? Acum, ia acea lumină şi proiecteaz-o înapoi în istoria ta personală. Proiecteaz-o asupra acelui „eu" mai tânăr al tău... astfel încât, pe măsură ce acel „eu" mai tânăr începe să simtă această resursă, îţi poţi permite să-ţi imaginezi în ce fel ar fi schimbat ea lucrurile. Şi îţi poţi permite acum să te simţi relaxat şi în siguranţă

calm şi confortabil cu tine însuţi în acea amintire... îl vezi pe acel „eu" mai tânăr în faţa ta, cum îşi construieşte convingeri şi abilităţi pline de resurse.

8. ***Asociază şi retrăieşte experienţa imprimată***

În timp ce devii fiecare personaj în parte, opreşte-te pe linia ta temporală şi *simte asta* (declanşează şi menţine ancora plină de resurse) cu toate resursele pe care le-ai oferit acelei persoane. Acum, poţi să aduci la zi şi/sau să schimbi convingerile asociate cu acea experienţă, astfel încât să ai convingeri pozitive şi mai utile pentru tine însuţi, nu-i aşa că poţi?

Acum, păşeşte pe linia temporală fiind acel eu al tău mai tânăr şi primeşte calităţile şi însuşirile de care aveai nevoie de la fiecare personaj semnificativ... revezi asta fiind chiar acolo... *simţindu-te plin de resurse* (declanşează şi menţine ancora).

9. ***Revizuieşte şi trimite în viitor***

Bine. Acum, să ieşim de pe linia timpului şi să vedem în ce fel s-a schimbat experienţa. Eşti mulţumit de rezultat? Dacă da, păşeşte din nou pe linia timpului şi îndreaptă-te rapid spre viitor, ducând cu tine toate noile hărţi şi resurse. Bine. Şi acum, opreşte-te în acest moment din timp... aici şi acum... cu aceste resurse (declanşează ancora). Ce crezi-şi-simţi acum în legătură cu ea?

22a. Tiparul liniei temporale

Concept

Uneori, problemele noastre nu implică nimic din ce se întâmplă în realitatea cotidiană, ci se referă la aspecte care s-au petrecut cândva, în „trecut". Codificarea pe care am făcut-o acelui eveniment trecut ne creează astăzi probleme în modul în care reprezentăm, încadrăm şi interpretăm evenimentele şi experienţele noastre. Ele sunt şi astăzi vii doar pentru că *noi* le menţinem în viaţă şi le rulăm în cinematograful minţii noastre.

Noi luăm cunoştinţă de lumea înconjurătoare prin intermediul sistemului nostru nervos, cu cele cinci portaluri principale ale sale. Cu alte cuvinte, prin ele primim informaţii. Mai departe, noi procesăm acele

informaţii – le reprezentăm, le încadrăm, le conferim semnificaţii, le interpretăm, le evaluăm etc. În felul acesta, creăm *abstracţiuni* sau *concepte* despre experienţele noastre. Prin intermediul limbajului şi al clasificării conceptuale, construim o lume interioară plină de „idei" care ne transcend simţurile. Immanuel Kant le-a descris ca pe *categorii a priori*, în timp ce Korzybski le-a descris ca fiind simple abstracţiuni de ordin superior pe care noi le construim. În limbajul NLP, aceste *hărţi simbolice care nu se bazează pe simţuri* alcătuiesc categoriile superioare ale meta-stărilor noastre. În limbajul de zi cu zi, noi le numim idei, convingeri, înţelesuri, concepte etc.

„Timpul" este unul dintre aceste categorii. La ce se referă termenul „timp"? Puteţi vedea, auzi, gusta sau simţi „timpul"? Nu. „Timpul", ca noţiune empirică, nu există. Atunci, ce există? *Evenimentele.* Evenimentele care au avut loc, evenimentele care au loc şi evenimentele care vor avea loc. Modul în care ne reprezentăm la un nivel superior şi în care comparăm aceste evenimente, aceste momente este ceea ce noi numim „timp". Cum *codificăm* şi reprezentăm astfel de evenimente? De obicei, utilizăm metafore spaţiale ale unor linii, cercuri, şiruri etc. Cum vă *reprezentaţi* conceptul de „timp"? Codificarea şi structura „timpului" ne permit să facem deosebirea între evenimentele trecute, prezente sau viitoare. Şi ne afectează radical personalitatea, întrucât influenţează modul în care percepem ideea de cauză–efect, ordinea, structura etc. (Sursa: Bandler, Andreas şi Andreas – 1987, James şi Woodsmall – 1988, Hall şi Bodenhamer – 1997a)

22b. Tiparul de elicitare a „timpului"

1. ***Gândeşte-te la o activitate simplă pe care o faci în mod obişnuit***

   Ce activitate simplă faci în mod regulat?

   De pildă, spălatul pe dinţi, mersul la serviciu, îmbrăcatul de dimineaţă etc., ceva ce faci în mod constant?

   Acum, gândeşte-te că faci acea activitate în urmă cu cinci ani... Nu grăbi... Bine. Gândeşte-te că o faci acum un an... apoi, în dimineaţa asta. Acum, gândeşte-te că faci acea activitate săptămâna viitoare, anul viitor... peste cinci ani. Bine.

2. *Observă-ţi reprezentările*

Întrucât reprezinţi acelaşi eveniment în momente diferite, cum le diferenţiezi?

Cum ştii că te gândeşti la un eveniment trecut, la unul prezent sau la unul viitor?

Care este diferenţa în modul în care reprezinţi activitatea?

Cum distingi diferitele momente?

În care modalitate senzorială de reprezentare?

Care sunt trăsăturile cinematografice ale fiecărui moment (calităţile „sub-modalităţilor")?

Observă în special *unde* aşezi trecutul, prezentul şi viitorul.

De asemenea, observă mărimea, detaliile, culoarea etc.

3. *Păşeşte înapoi şi determină configuraţia de ansamblu*

Ai o structură a timpului care arată ca o linie, un drum, un bumerang, o spirală etc.?

Ai vreo metaforă pentru ea: un sertar al unui birou, un fişier rotativ etc.?

Cum arată linia ta temporală? Există şi sunete în ea?

Care este mărimea liniei sau a drumului?

De unde începe şi încotro se îndreaptă?

Ai mai multe linii sau configuraţii ale timpului?

Dacă da, câte linii ale timpului ai?

În ce domenii ale vieţii (de exemplu: în afaceri, în viaţa privată, pentru relaxare, spiritualitate etc.)?

Asigură-te că aloci suficient timp pentru a-ţi clarifica *linia temporală*. O vei folosi pentru a călători înapoi, în trecut, şi înainte, în viitor. Vei pluti deasupra ei şi vei jongla cu ea în multe feluri. Dacă nu ai o *linie*, prefă-te că ai şi creează una pe care să o foloseşti în cadrul tiparelor liniei temporale. În ultimă instanţă, o linie a timpului este doar un mod de a reprezenta „timpul" folosind o „linie" ca pe o modalitate metaforică de a te raporta la el.

Trecut	Prezent	Viitor
Amintiri	Conştiinţă senzorială	Posibilităţi/Planuri
Solid/Real	Flexibil	Anticipare
Fix, rigid, înţepenit	Oarecare rigiditate	În primul rând mişcare
Limitat	Alegere	Oportunităţi/Expansiv
Predestinare	Responsabilitate	Viziuni/Visuri
Gândire conclusivă	Gândire instinctivă	Gândire anticipativă
Deja	Acum	Apoi, într-o bună zi
Simţ al realităţii	Simţ al lui azi, acum	Simţ al speranţei/dorinţei

Figura 5.1. Orientările „timpului"

În afara timpului	În timp	Atemporal
Disociat	Asociat	Nu este dependent de timp
În afara corpului	În/Prin corp	Deasupra corpului
Secvenţial	La întâmplare, simultan, sintetic	Meta-poziţie
Preţuieşte şi apreciază timpul	Nu preţuieşte şi nu apreciază timpul	Neutru faţă de timp
La timp; punctual	Adesea târziu, nepunctual	
Conştient de timp	Pierdut în acum, în moment, în amintire	

Figura 5.2. Stilurile timpului

Tiparul

1. *Identifică-ţi linia temporală sau liniile temporale*

După ce ţi-ai elicitat reprezentările pentru „timpul" trecut, prezen şi viitor folosind metafora unei linii, imaginează-ţi acum că pluteş deasupra ei şi că o priveşti de la înălţime. Cum e?

2. *Pluteşte înapoi în timp pe linia temporală*

Când faci acest lucru, observă „eul" mai tânăr din trecutul tău.

3. *Înaintează în timp*

Acum, înaintează în timp, observând evenimentele pe care le r prezinţi, dar şi felul cum reprezinţi acele evenimente, amintite ş imaginate.

4. *Identifică problemele pe care le ai cu timpul*

Există vreo problemă de-a lungul liniei tale temporale?

Ce probleme existente ai vrea să abordezi?

Ce evenimente exercită o importanţă excesivă?

Ce evenimente au un impact prea mic?

Trăieşti o parte prea mare din timpul tău mental-emoţional în trecut, în prezent sau în viitor?

Eşti capabil să-ţi planifici eficient viitorul?

Ţi se pare dificil să fii prezent într-un moment anume?

5. ***Cum ţi-ar plăcea să îţi modifici linia temporală?***

Este ceva ce ai vrea să schimbi în legătură cu linia ta temporală?

Are viaţa ta forma, configuraţia, înclinaţia, culoarea etc. care să îmbogăţească modul în care simţi timpul?

6. ***Schimbă codificarea liniei temporale***

Utilizează trăsăturile cinematografice ale reprezentărilor tale pentru a schimba proprietăţile liniei tale temporale, astfel încât ele să îmbogăţească modul în care simţi timpul (de exemplu: distanţă, mărime, luminozitate etc.).

23a. Tiparul de schimbare a istoriei personale

Concept

Dacă „timpul" nu există „în afară", atunci nu există nici ceea ce noi numim „trecut". Evenimentul trecut la care ne referim există doar în mintea noastră. În exterior, în lumea „de afară", el nu mai există. Acele evenimente au trecut. Noi păstrăm însă acele evenimente în interiorul sistemului nostru minte-corp-emoţie prin felul în care le reprezentăm. Numim acele filme *memoria* noastră. Este ceea ce ne amintim şi ceea ce rulăm în „cinematograful" minţii noastre. Însă amintirile noastre se schimbă în permanenţă. Cu fiecare nouă înţelegere, dezvoltare, achiziţie şi experienţă, continuăm să revizuim şi să aducem la zi amintirile trecute. Nu facem asta în mod conştient, deşi am putea. O facem automat şi inconştient. Întrucât amintirea trecutului nostru există doar ca o construcţie, Richard Bandler, cofondator al NLP-ului, spune: „Nu este niciodată prea târziu pentru a avea o copilărie fericită".

Ce ne amintim, *de ce* ne amintim şi *cum* ne folosim memoria implică responsabilitatea noastră. Nu trebuie să purtăm cu noi amintiri „exacte", dureroase şi traumatizante doar pentru că „aşa s-a întâmplat". Să procedăm astfel înseamnă să renunţăm la puterea noastră şi să autorizăm acele evenimente să ne submineze liniştea interioară şi eficienţa. Înseamnă să ne determinăm sistemul nostru minte-corp să „trăiască în trecut", să ruleze întruna vechile filme de categoria B care nu ne-au plăcut de la bun început şi care continuă să reacceseze stări emoţionale negative. În felul acesta, ne privăm de putere şi creăm o suferinţă continuă. Nu este un mod înţelept de a gestiona propriul creier. Acum putem folosi acest tipar pentru a ne *schimba istoria personală.*

Tiparul de schimbare a istoriei personale ne permite să recodificăm „trecutul" astfel încât să nu mai servească drept referinţă pentru sentimentele distructive sau pentru a ne defini pe noi înşine într-un mod negativ. El recodifică amintirile drept resurse şi învăţăminte şi ne ajută să înaintăm în viitor cu o atitudine pozitivă. Tiparul găseşte o amintire problematică, îi identifică sursa, o reîncadrează cu resurse şi apoi aduce în prezent şi în viitor acea stare bogată în resurse.

Tiparul

1. *Accesează o amintire problematică*

Există sentimente problematice, nedorite sau neplăcute pe care ai vrea să le rezolvi?

Care sunt ele?

Ai vreo amintire care să corespundă acestui sentiment sărac în resurse?

Eliciteaz-o pe deplin şi instalează o ancoră pentru acea stare.

2. *Invită persoana într-o căutare transderivaţională*

Preluând *acest sentiment* (declanşează ancora), lasă-l să te ghideze înapoi în trecut... înapoi de-a lungul liniei tale temporale şi să te ajute să-ţi aminteşti alte momente când ai avut acelaşi sentiment. Lasă-te purtat înapoi, până la alte momente şi locuri când ai *simţit asta*... Bine.

În timp ce reexperimentezi acea stare negativă, opreşte-te şi observă-ţi vârsta. Ce vârstă simţi că ai în această experienţă?

În timp ce continui această căutare istorică a altor momente şi locuri în care ai simţit asta, te poţi întoarce prin timp şi poţi găsi trei până la şase experienţe ale aceleiaşi stări negative?

(Întreabă despre vârsta persoanei în timp ce reancorezi starea. Când ajungi la prima experienţă, opreşte-te.)

3. *Întrerupe starea pentru a ancora noi resurse*

Acum, în timp ce ieşi din acel „eu" mai tânăr, observă în mod obiectiv acea amintire din perspectiva eului tău adult. Când priveşti înapoi spre acele experienţe, ce *resurse* specifice ţi-ar fi fost necesare în acele situaţii trecute pentru ca „eul" tău mai tânăr să fi răspuns într-un mod mai eficient?

Cunoşti aceste resurse? Cât de uşor le poţi accesa pentru ca noi să putem ancora aceste stări pline de resurse?

4. *Prăbuşeşte ancora plină de resurse cu ancora lipsită de resurse*

Când te întorci la prima experienţă, vreau să *simţi asta* (declanşează simultan ancora negativă şi ancora plină de resurse).

Cum este?

Cum experimentezi acum amintirea din trecut ştiind că *ai această resursă* cu tine?

În ce fel această resursă schimbă acel trecut?

Acum, vreau ca tu să înaintezi prin istoria personală şi să te opreşti la fiecare experienţă trecută având cu tine noua resursă, astfel încât istoria să înceapă să se schimbe şi fiecare experienţă să devină mai bogată în resurse şi mai satisfăcătoare.

5. *Detectarea disfuncţiilor*

Dacă întâmpini dificultăţi în schimbarea experienţei trecute, să ne întoarcem în prezent, să construim şi să ancorăm resurse şi mai puternice şi să le ataşăm la ancora ta bogată în resurse.

6. *Întrerupe starea şi testează*

După ce ai schimbat toate experienţele trecute, vreau să întrerupi starea.

Ce ai mâncat la micul dejun?

Acum, să vedem ce se întâmplă când te gândeşti la acel sentiment problematic.

Ce se întâmplă? S-au schimbat amintirile?

În ce mod?

Persoana experimentează resursa ca fiind acolo?

*7. **Trimite în viitor***

Ce se întâmplă pentru tine când te gândeşti la posibile experienţe similare care s-ar putea produce în viitor?

23b. Tiparul de schimbare a istoriei personale prin crearea de meta-stări

Următoarea adaptare a schimbării istoriei personale o remodelează folosind modelul meta-stărilor. (Sursa: dezvoltat de Hall şi Bodenhamer)

*1. **Identifică un eveniment problematic***

Care este experienţa de stare primară pe care o consideri problematică?

Există încă un moment sau un loc din istoria ta personală care, atunci când te gândeşti la el, continuă să-ţi provoace suferinţă? În ce fel o face?

Ce probleme îţi creează astăzi?

Când păşeşti în acea amintire, ce emoţie îţi declanşează? Ce semnificaţii?

Când ieşi acum din acea stare problematică şi o priveşti retrospectiv ce consideri că este problematic la ea?

*2. **Priveşte acea experienţă din perspectiva unui observator***

Ieşi din acea experienţă de pe linia ta temporală şi adoptă o meta-poziţie faţă de acea stare primară. În timp ce faci asta, pluteşte deasupra liniei timpului cu o senzaţie de siguranţă şi bogăţie a resurselor

întoarce-te la evenimentul problematic, observându-l ca şi cum ai fi martor la el. Ce simţi?

3. *Culege învăţăminte legate de eveniment din poziţia observatorului*

Din această meta-poziţie, priveşte evenimentul şi observă-l pe acel *„eu" mai tânăr* cum trece prin acea experienţă... în timp ce tu te afli în afara ei. În vreme ce faci asta, ce învăţăminte, ce înţelegeri sau ce cunoştinţe dobândeşti despre toate acestea?

Adoptând această meta-stare a învăţării faţă de acea experienţă a stării primare, află

Ce resurse le erau necesare celorlalte persoane implicate în acea situaţie?

Ce resurse ar fi schimbat cu totul lucrurile dacă tu sau ceilalţi le-aţi fi avut?

4. *Întoarce-te în prezent şi accesează pe deplin resursele*

Întoarce-te aici şi acum şi accesează pe deplin fiecare resursă necesară.

Când le amplifici, ancorează-le şi testează ancorele pentru a te asigura că le ai la îndemână. Cum e?

5. *Întoarce-te la meta-poziţia observatorului şi transferă resursele*

Cu resursele deja pregătite, întoarce-te la evenimentul din trecut şi transferă acelui „eu" mai tânăr fiecare resursă, ca un dar de la eul tău actual. Cum ţi-ar plăcea cel mai mult să reprezinţi acel transfer? Ţi-ar plăcea să vezi eul tău de acum, plin de resurse, cum intră în scenă şi îl îndrumă pe „eul" mai tânăr?

Ţi-ar plăcea să experimentezi acest lucru în mod simbolic, ca pe un nor al resurselor care coboară peste „eul" tău mai tânăr?

Când resursele au fost transferate, bucură-te să laşi evenimentul din acea zi să se deruleze astfel încât să-l vezi şi/sau să ţi-l imaginezi pe acel „eu" mai tânăr cum acţionează, gândeşte, simte etc. într-un mod nou şi transformat. Le poţi transfera resursele necesare şi celorlalte persoane implicate în film.

6. ***Înaintează în istoria personală având noile resurse***

După ce ai văzut asta, păşeşte în film şi fii acolo din nou... în timp ce devii pe deplin acel „eu" mai tânăr şi apoi simţi cum înaintezi prin timp... pe linia timpului, dar, de data aceasta, experimentând resursele astfel încât, în timp ce parcurgi fiecare an, resursele să-ţi transforme istoria şi să-ţi îmbogăţească viaţa.

Ce simţi când laşi resursele să te transforme pe tine şi pe ceilalţi din amintirea ta?

7. ***Întoarce-te în prezent şi verifică ecologia***

În timp ce îţi editezi astfel amintirea, îţi oferă ea acum senzaţia că ţi-ai încheiat socotelile cu trecutul?

Ai codificat învăţăminte şi răspunsuri mai bune pentru tine?

Acest mod de reinventare a trecutului tău îţi îmbunătăţeşte viaţa actuală?

Ţi-ar plăcea să trăieşti având această nouă editare?

Îţi oferă ea o hartă mai folositoare pentru a naviga prin lume?

Eşti pe deplin aliniat cu asta? Există vreo faţetă a minţii-corpului tău care obiectează?

8. ***Trimite în viitor***

Priveşte în viitor din perspectiva acestor schimbări legate de modul în care experimentezi istoria personală şi imaginează-ţi că ele continuă şi în viitor.

24. Tiparul Swish

Concept

Întrucât mintea umblă peste tot, uneori ea ne poartă în locuri mentale şi emoţionale care ne creează stări problematice şi limitatoare. Pentru o viaţă desăvârşită şi plină de vitalitate, acest fapt reprezintă un impediment. Dar cum ne împiedicăm creierul să ne trimită în astfel de locuri? Cum îl putem învăţa să ne poarte într-un loc mai bun?

Răspunsul este *tiparul Swish*. Acest tipar ne permite să identificăm indicii din mediul înconjurător care creează un *swish (foşnet)* natural ce ne trimite în locuri în care ne simţim blocaţi şi lipsiţi de resurse. Detectarea acestor tipare naturale este primul pas care ne permite să ne redirecţionăm creierul şi să-l reînvăţăm să ne poarte în locuri care ne conferă forţă şi ne îmbogăţesc. Astfel, *tiparul Swish* poate schimba felul în care simţim şi ne comportăm.

Modul în care gândim şi procesăm informaţia implică mecanisme de procesare a informaţiei pe care NLP-ul le descrie drept limbaje ale „minţii" noastre. Acestea includ:

1. sistemele noastre de reprezentare senzorială care alcătuiesc filmul nostru mental, cu toate trăsăturile cinematografice care încadrează filmele (calităţile „sub-modalităţilor");

2. hărţile noastre lingvistice, în care folosim simboluri ale cuvintelor şi propoziţiilor pentru a descrie filmele ce rulează în „cinematograful" minţii noastre;

3. sistemele noastre fiziologice şi kinestezice care includ respiraţia, postura, expresiile faciale etc.

Întrucât percepem realitatea din lumea exterioară doar indirect, prin reprezentările hărţilor noastre, răspunsurile noastre faţă de lume (emoţiile, comportamentele etc.) depind de modelul nostru despre lume. Când schimbăm acel model, ne schimbăm şi noi, se schimbă şi răspunsurile, emoţiile şi tiparele noastre. Cum elicităm stările de conştiinţă? Facem acest lucru răspunzând unor stimuli specifici (externi sau interni, amintiţi sau imaginaţi). Cu alte cuvinte, a prelua controlul asupra stărilor noastre (managementul stării) înseamnă să ne controlăm creierul utilizând limbajele minţii.

Tiparul Swish este un tipar generativ. Dacă vă gândiţi la „comportamentul care ar schimba vechiul răspuns", programaţi o acţiune specifică sau un răspuns specific. Dar, dacă vă gândiţi la „*eul* meu pentru care aceasta nu ar mai opera ca o problemă", atunci vă trimiteţi conştiinţa la un *eu* sau la o imagine de sine mai puternică, pozitivă şi plină de încredere.

În spatele acestui tipar se află un principiu neurodinamic. Acest principiu se referă la faptul că sistemul nostru creier-corp-emoţie se îndepărtează instinctiv de durere şi neplăcere şi se îndreaptă către plăcere.

În consecinţă, ori de câte ori ataşăm unui stimul o semnificaţie de *plăcere*, ne programăm să ne îndreptăm către acea plăcere. În acest mod, ne direcţionăm conştiinţa şi o conectăm neurologic. Adesea, aceste căi durează mai mult decât valoarea lor. În general, întotdeauna facem cea mai bună alegere de care dispunem la momentul respectiv.

Tiparul

1. Dezvoltă o reprezentare a imaginii-stimul

Ce vezi, auzi sau simţi exact înainte de a te angaja în comportamentele nedorite?

Ce te determină să te simţi blocat, lipsit de resurse sau prins într-un anumit obicei?

Ce declanşează comportamentul problematic pentru tine?

În timp ce identifici stimulul, vezi această imagine ca pe o imagine asociată.

2. Dezvoltă o imagine de sine dorită şi pe deplin reprezentată

Cum arată imaginea sinelui dorit, a unui sine care nu mai are aceste probleme?

Care sunt diferitele calităţi şi atribute necesare pentru a atinge rezultatul dorit?

În timp ce identifici această imagine, ieşi din film şi priveşte-l ca un spectator. Apoi editează noua imagine până când simţi că te captivează. Simţi asta deja?

3. Verifică dacă sunt obiecţii

Eşti pe deplin aliniat cu asta?

Doresc toate „părţile" tale să păşească în acest sine dorit şi să-l experimenteze pe deplin?

În timp ce te linişteşti şi pătrunzi în interior pentru a explora dacă vreo parte din tine obiectează la această nouă imagine, ce observi?

4. Uneşte cele două reprezentări

Când ai cele două imagini, creează pur şi simplu o legătură între reprezentări, astfel încât imaginea sau sunetul-stimul să te conducă imaginea plină de resurse. Ce simţi?

Ai creat acest mecanism folosind *modalitățile conducătoare* şi trăsăturile cinematografice ale clientului?

Cum este când începi cu o imagine-stimul în faţa persoanei, o imagine mare şi luminoasă, apoi construieşti în mijlocul acestei imagini un sine mic şi întunecat din viitor?

Ai început cu imaginea-stimul şi ai conectat-o la imaginea sinelui din viitor, astfel încât să te direcţioneze în permanenţă către un „eu" ideal?

5. ***Aplică procesul Swish***

În timp ce declanşatorul sau imaginea-stimul devine mai mică şi mai întunecată, fixeaz-o astfel încât imaginea sinelui din viitor să devină mai mare şi mai luminoasă... Fă asta până când umple ecranul. Cum este?

În timp ce faci asta foarte, foarte repede, în doar câteva secunde, spune „Swwiissshhh!", apoi cere-i persoanei să golească „ecranul".

6. ***Repetă de cinci sau şase ori***

Permite-i creierului tău să meargă din ce în ce mai repede cu fiecare *swish.*

7. ***Testează***

Acum, vreau să te gândeşti la imaginea-stimul (sau testează comportamentul producând stimulul extern pentru acea persoană)!

8. ***Trimite în viitor***

Imaginează-ţi că iei asta cu tine în viitor – cum se vor desfăşura lucrurile?

Swish pentru distanță și culoare

1. ***Stabileşte imaginea-stimul***

Şi, la fel ca mai sus, asigură-te că este apropiată, deplină şi asociată.

2. ***Creează şi stabileşte o imagine de sine din viitor***

3. ***Verifică ecologia***

4. ***Uneşte imaginile***

   Apropie şi colorează imaginea-stimul. Îndepărtează imaginea despre sine şi coloreaz-o în alb-negru.

5. ***Swish***

   Scoate afară imaginea-stimul în timp ce imaginea ideală despre sine se apropie şi se umple de culoare. Cere-i persoanei să menţină pentru câteva secunde această imagine.

6. ***Repetă de cinci sau şase ori***

   După fiecare, goleşte ecranul minţii şi începe din nou.

7. ***Testează***

   Când te gândeşti la asta acum, ce se întâmplă?

25. Tiparul cercului de excelență

Concept

Gândurile-şi-sentimentele pe care le avem în timp ce navigăm prin aceastӑ lume determină într-o măsură uriaşă dacă operăm dintr-un „centru de putere" sau dintr-un vid al slăbiciunii. Construind şi ancorând o *stare de excelenţă*, putem opera din cele mai bune stări ale noastre. Folosind subconştientul, această strategie ancorează în fiziologie tiparele de comportament dorite, pe care le putem folosi în toate aspectele vieţii noastre. Fundamentat pe tiparul de bază al *accesării* unei stări, acest tipar ne oferă o resursă minunată pentru a deveni centraţi şi echilibraţi ca fiinţe umane. De asemenea, este util în încurajarea excelenţei sau a oricărei acţiuni care exprimă măiestria.

Pentru a adăuga acestui tipar puţină magie neuro-semantică, transformaţi *cercul* într-o *sferă* şi folosiţi-o ca pe o bulă energetică plină de resurse în care să puteţi intra şi din care să ieşiţi ori de câte ori vreţi.

1. Identifică o stare excelentă

Ce stare ai vrea să ai la dispoziţie pentru a o folosi?

Ce stare ţi-ar permite să acţionezi punându-ţi în valoare aptitudinile şi abilităţile?

Care ar fi pentru tine o stare excelentă, în care să te simţi în formă maximă?

2. Imaginează-ţi un cerc pe podea

Acum, imaginează-ţi acea stare ca pe un cerc pe care să-l aşezi în faţa ta.

Îl vezi? Simţi sau percepi existenţa acelui cerc?

Ţi l-ai imaginat ca pe un spaţiu suficient de mare încât să poţi păşi în el?

3. Umple cercul cu culoare

Ce culoare ar simboliza pentru tine acea stare plină de resurse?

În timp ce începi să observi calităţile acelei stări aflate în interiorul cercului, observă-i culoarea, textura, materialul şi mărimea. Cum este? Îţi place?

4. Creează şi amplifică dintr-o meta-poziţie, apoi păşeşte înăuntru

În timp ce te afli în afara cercului, aminteşte-ţi un moment în care ai avut toate calităţile pe care ai vrea să le ai disponibile acum şi în viitor. Când s-a întâmplat asta?

Cum este când pretinzi că ai, din plin, aceste calităţi?

Dacă doar modelezi calităţile altei persoane, cum este?

În timp ce recreezi pe deplin o experienţă, observă ce simţi, ce îţi spui, ce vezi şi ce postură corporală ai când posezi aceste abilităţi. Este bine? Îţi dă o senzaţie de putere?

Apoi amplifică-o şi ancoreaz-o, astfel încât să poţi recrea această stare instantaneu.

Când este acolo pe deplin, intră în ea şi bucură-te din plin de ea. Cum este?

5. *Intră şi ieşi din cercul tău de excelenţă*

Din interiorul cercului, experimentezi şi ai toate calităţile şi abilităţile acelei stări. În acest timp, ascultă cu atenţie ce îţi spui, vezi cum arăţi şi observă ce simţi acum. Ancorează această stare şi mai deplin, cu un gest firesc care îţi vine la îndemână.

Acum ieşi din stare. Ieşi cu grijă şi fără să o tulburi, lăsând-o intactă. Cum a fost?

Practică declanşarea ancorei tale pline de resurse, păşind în Cercul Excelenţei şi fiind din nou acolo. Cum este când păşeşti în acea imagine despre tine?

Cât de repede eşti capabil să experimentezi din plin gândurile, amintirile, înţelegerile şi sentimentele tale din interiorul acelei experienţe?

Cât de mult poţi mări acum reprezentările?

Cum este să vorbeşti cu tine însuţi într-un mod puternic şi să crezi că acestea sunt calităţile tale care vor continua să se intensifice?

6. *Trimite în viitor*

Păşeşte din nou înăuntru şi, în timp ce experimentezi cercul (sau sfera) excelenţei, gândeşte-te cum arată şi ce simţi având aceste calităţi şi ştiind că sunt ale tale.

Când ai avea nevoie să acţionezi din această stare?

Unde ai fi? Cu cine? În ce situaţii speciale?

Eşti pe deplin aliniat cu asta?

7. *Întrerupe starea pentru a testa*

Ce ai făcut ieri după-amiază?

Şi acum, când declanşezi ancora Cercului Excelenţei, ea readuce acea stare?

O vei păstra? Îţi aparţine?

26. Tiparul de distrugere a deciziei

Concept

Înaintând prin viaţă, se întâmplă să luăm uneori decizii inadecvate. O informare necorespunzătoare, o informare greşită, o traumă, o suferinţă sau doar o stare săracă în resurse pot constitui contextul în care luăm decizii nepotrivite în legătură cu noi înşine, cu alţii, cu lumea, cu viaţa sau cu ceea ce putem sau nu să facem. Ulterior, acele decizii se integrează în hărţile noastre mentale şi ajung să opereze ca o forţă psihologică majoră în viaţa noastră, ca o meta-stare activă care trasează direcţia modului în care acţionăm şi operăm.

Deciziile fac parte din hărţile noastre mentale, hărţi care ne oferă instrucţiuni specifice legate de ceea ce facem. Dacă o decizie poate să funcţioneze foarte bine pentru noi într-un anumit context şi la un anumit moment, când contextul şi momentul se schimbă, aceste decizii pot să devină învechite.

Ce putem face cu astfel de decizii limitatoare şi chiar distructive?

„Nu voi fi niciodată bun de ceva."
„E mai bine să fii văzut, decât auzit."
„Dacă rişti, vei avea numai necazuri."

Putem folosi acest tipar pentru a ne *distruge* deciziile limitatoare, distructive şi păguboase. Putem să decidem din nou în legătură cu deciziile noastre şi să construim decizii mai eficiente.

Tiparul

1. *Identifică o decizie limitatoare pe care încă o ai*

Ai vreo decizie limitatoare care interferează cu viaţa ta actuală?

Ce ai decis care nu-ţi mai este de folos?

Cum ai descrie pe deplin acea decizie şi ce înseamnă ea pentru tine?

În ce fel te-a limitat sau sabotat pe tine şi succesul tău?

Când ai adoptat această decizie?

De cât timp trăieşti cu ea?

2. ***Identifică o decizie optimă pe care ţi-ai dori să o iei***

Dacă ar fi să foloseşti criteriile unui rezultat formulat corespunzăto (primul meta-tipar), cum ai începe să modifici decizia pentru a o fac mai eficientă pentru tine?

Care este cea mai eficientă decizie care îţi vine în minte acum?

Ce decizie ţi-ar aduce mai multe foloase acum şi în viitor?

În timp ce accesezi această stare a deciziei şi o ancorezi pe deplin ce simţi?

Există ceva care ar putea-o îmbogăţi şi mai mult?

3. ***Întoarce-te în trecut, la momentul în care ai luat decizia limitatoare***

Observând linia temporală, pluteşte calm deasupra ei, înapoi în timp şi observă momentele vieţii tale. Când ajungi la momentul din trecu în care ai luat acea decizie limitatoare, observă-l şi intră din nou în el Te afli acolo? În timp ce te adânceşti în experienţă, observ-o păşind în acel moment şi opreşte-te la decizia limitatoare... Bine. Ancorează acea experienţă.

Dacă ai luat acea decizie de mai multe ori, continuă să pluteşti înapo către alte situaţii când ai luat această decizie limitatoare şi parcurg tot drumul înapoi, până când ajungi la prima experienţă în care a folosit această convingere limitatoare. Bine.

4. ***Pluteşte deasupra primului eveniment***

Cum e doar să pluteşti acum deasupra liniei tale temporale şi să accesezi pe deplin decizia plină de resurse? Fă acest lucru şi declanşează ancora dacă e nevoie.

Acum pluteşte înapoi încă 30 de minute înainte de momentul în care a fost luată acea decizie limitatoare. Când ajungi acolo, accesează pe deplin decizia plină de resurse aflându-te deasupra evenimentului apoi intră în „eul" tău mai tânăr, aducând cu tine, deplin şi complet acea decizie plină de resurse. Cum este?

5. ***Experimentează situaţia veche având resurse noi***

În timp ce păşeşti pe linia timpului, adu cu tine decizia şi resursele adecvate şi lasă-le să-ţi schimbe complet sentimentele şi amintirile

timp ce experimentezi efectele acestei decizii noi şi las-o să-ţi transforme toate amintirile... Perfect.

6. ***Întoarce-te în prezent şi opreşte-te***

Când termini, întoarce-te repede pe linia timpului până în prezent... lăsând totul să se schimbe... Foarte bine. Şi lasă-le pe toate să se integreze pe deplin...

7. ***Trimite în viitor şi confirmă***

Privind în viitorul tău, imaginează-ţi că te uiţi în afară şi simţi acea decizie nouă şi binefăcătoare. Observă cum ea îţi influenţează şi îţi afectează modul în care te mişti prin lume. Cum este?

Există vreo obiecţie?

Eşti pe deplin aliniat?

27. Tiparul transformării esenţei (*core transformation*)

Concept

Transformarea „esenţei" foloseşte termenul „esenţă" ca metaforă a *adâncimii*. Ea se referă la procesul prin care cobori în esenţa sau în nucleul tău şi identifici sau descoperi valorile şi stările tale esenţiale. Ea presupune că toate părţile unei persoane funcţionează plecând de la acea esenţă. *Tiparul transformării esenţei* a fost conceput de Andreas şi Andreas şi foloseşte metafora adâncimii, în vreme ce următorul tipar (*tiparul meta-transformării*) lucrează cu acelaşi proces, dar cu o metaforă diferită. Foloseşte metafora *înălţimii* şi termenul „meta", ducându-ne către valorile noastre cele mai înalte, transcendentale.

Ambele tipare utilizează un proces care creează schimbări transformaţionale pornind de la valorile centrale, convingerile şi identitatea unei persoane. Prin aceasta, cineva poate ajunge la o stare de congruenţă şi integritate. Scopul acestor tipare este să dezvolte şi să menţină o senzaţie interioară de bunăstare, integritate şi legătură cu acele caracteristici şi calităţi cu care vrem cel mai mult să ne identificăm. În felul acesta,

putem apoi să le integrăm, astfel încât să operăm într-un mod echilibrat chiar şi atunci când trecem prin perioade dificile.

Acest tipar ne poartă către „*cele mai adânci* niveluri ale fiinţei" şi foloseşte aceste resurse sau stări *esenţiale* pentru a ne transforma emoţiile, comportamentele şi răspunsurile astfel încât să avem în permanenţă o senzaţie de bunăstare. Folosiţi acest tipar pentru a rezolva un conflict interior sau lipsa de armonie cu sine, lipsa de integrare între părţi şi/sau pur şi simplu pentru a avea un centru, un nucleu al fiinţei mai bogat în resurse (Sursa: Andreas şi Andreas, 1991, *core transformation*, dezvoltat din modelul reîncadrării în şase paşi)

Tiparul

1. *Alege o parte cu care să lucrezi*

Care ar fi partea (un comportament, un sentiment etc.) cu care ţi-ar plăcea să lucrezi?

În timp ce te gândeşti la o parte din tine, ce parte e posibil să n apreciezi încă?

2. *Experimentează şi întâmpină cu bucurie partea*

Unde simţi partea în corpul tău?

Când primeşti cu bucurie partea, ce diferenţă simţi în corpul tău i timp ce faci asta?

3. *Descoperă scopul şi intenţia părţii*

Întreabă partea care creează această stare ce lucru vrea pentru t pe care ea îl consideră pozitiv?

4. *Descoperă lanţul rezultatului*

Acum întreabă partea: „Dacă ai rezultatul de la pasul precedent finit complet şi pe deplin, ce vrei prin acest rezultat, ceva ce apre ca fiind chiar mai important?".

5. *Repetă*

Repetă întrebarea de la pasul 4 până când ajungi la starea ta e ţială, care va implica o stare de conştiinţă ca iubirea, liniştea, u tea, starea de bine sau bucuria de a fi etc. Când accesezi star

esențială, oferă-ți timp pentru a te bucura experimentând-o din plin, apoi ancorează-o în una sau în mai multe sisteme de reprezentare.

6. *Inversează lanțul rezultatului cu starea esențială*

Începe prin a-ți invita delicat partea să observe când ai această stare esențială (numește-o pe cea elicitată din lanțul rezultatului de la pasul 4 și declanșează ancora) ca pe un mod de a trăi în lume, în ce fel faptul că ai deja acea stare esențială face ca lucrurile să fie diferite?

Având deja această stare esențială (numește-o) ca un mod de a fi, cum se transformă, îmbogățește, radiază prin X, Y și Z (numiți rezultatele scontate de la pasul 4)?

Având deja această stare esențială ca mod de a fi în lume, cum îți transformă ea experiența legată de... (numește contextul în care vreai o schimbare)? Aceasta va transforma contextul inițial cu starea esențială.

7. *Fă partea să crească*

Întreabă partea care se află în spatele comportamentului inițial: „Ce vârstă ai?".

Vrei să te bucuri acum de beneficiile pe care le aduce înaintarea în vârstă având această stare esențială prezentă pe deplin?

Dacă da, atunci înaintează prin timp, de la vârsta acelei părți până la vârsta actuală, având această X (stare esențială) prezentă în fiecare moment.

8. *Adu partea pe deplin în corpul tău*

Unde e localizată acum partea în corpul tău?

În timp ce observi asta, las-o să-ți străbată tot corpul, prin lanțul rezultatului, cu partea adultă pe deplin prezentă în corpul tău (context general, specific, inițial).

9. *Verifică dacă sunt părți care obiectează*

Există vreo parte din tine care obiectează la a avea acum X ca stare esențială și un mod de fi în lume?

Dacă există, înainte de a continua, trece prin pașii anteriori părțile care obiectează și orice alte părți care au legătură cu acest aspect.

10. Generalizarea liniei timpului

Începe prin a-ţi vizualiza linia temporală şi pluteşte deasupra ei până la momentul anterior conceperii tale. Acum, cu starea esenţială radiind în întreaga ta fiinţă (declanşează sau menţine ancora), înaintează prin timp, lăsând această stare esenţială să coloreze şi să transforme fiecare moment al experienţei, până în prezent. Apoi imaginează-ţi cum înaintezi pe aceeaşi traiectorie şi în viitor, observând cum viitorul se colorează prin prezenţa acestei stări esenţiale. La final, refă ciclul generalizând de câteva ori linia timpului, de fiecare dată mai repede.

(Vei considera util să aşterni pe hârtie fiecare rezultat scontat şi fiecare stare esenţială, pentru ca atunci când începi procesul de trecere prin şirul de stări să îţi aminteşti şi să numeşti stările rezultate în ordinea în care le-ai elicitat de la persoana respectivă.)

28. Tiparul meta-transformării

Concept

Putem să creăm o transformare generativă care să impregneze întreaga noastră personalitate dacă facem o schimbare la un „nivel logic" superior – la un meta-nivel. Diferenţa fundamentală dintre acest tipar şi tiparul *transformării esenţei* este dată de metafora operaţională folosită. În *transformarea esenţei*, folosim ideea „coborârii" în „esenţa" noastră pentru a identifica şi a accesa stări „esenţiale", profunde. Aici inversăm metafora şi mergem *în sus* (sau meta), la un „nivel logic" superior, pentru a accesa meta-stările transcendentale dorite. Descoperind intenţia pozitivă a fiecărei stări, ajungem la cele mai înalte meta-stări transcendentale ale noastre; de aici, termenul de *meta-transformări*.

Acest tipar dezvoltă pe deplin rezultatul dorit de noi şi elicitează un lanţ de stări dorite. Continuaţi să puneţi întrebarea de explorare: „Ce caupi să experimentezi, să realizezi, să simţi etc., iar când obţii acest lucru, ce îţi va oferi el?".

De obicei, în NLP noi nu punem întrebarea „De ce?" şi nu explorăm trecutul pentru a obţine explicaţii sau a afla cauze. Întrebările de „De ce?" ne invită să ne concentrăm asupra problemelor, asupra

trecutului şi asupra cauzalităţii. Răspunsurile pe care le obţinem la astfel de întrebări nu fac decât să ne menţină în problemă. În schimb, noi ne axăm în principal pe întrebările „Cum?” şi „Ce?”.

Ce caut să realizez prin aceste acţiuni curente?

Cum pot cel mai bine să obţin asta?

Ce resurse mă vor ajuta?

Aceste întrebări ne orientează spre obiectivul, scopul şi stările noastre dorite. Când cunoaştem lanţul de stări dorite, putem să ne punem întrebările „Cum?” şi „Ce?”. Întrucât încercăm să realizăm ceva de valoare descoperind aceste stări dorite, putem apoi să lăsăm răspunsurile să devină *baza vieţii noastre interioare*. Cu alte cuvinte, putem pur şi simplu să intrăm în aceste stări dorite. Le putem folosi ca pe *modul nostru de a fi în lume*.

Tiparul

Patru paşi ascendenţi:

1. ***Identifică un comportament***

   Ce comportament, stare, experienţă sau obicei ai pe care nu îl consideri eficient ori plăcut?

   Ce comportament sau stare experimentezi, dar pe care nu o apreciezi la tine?

   (Poţi să foloseşti acest tipar şi pentru comportamentele pozitive care îţi plac şi pe care le apreciezi.)

2. ***Explorează intenţia adresând întrebări „Ce/De ce?”***

   Ce cauţi să câştigi făcând asta?

   În ce fel are valoare sau îndeplineşte un scop pentru tine?

   De ce este important pentru tine?

   Ce vrei să obţii prin asta?

3. ***Continuă să repeţi***

   Ce cauţi să realizezi, să experimentezi ori să câştigi când faci asta?

   Continuă această linie interogativă şi urcă pe meta-scara răspunsurilor. Continuă până ce începi să creezi o buclă.

Ce vrei să obţii prin asta care consideri tu a fi şi mai important?

Dacă obţii această stare dorită, exact în felul în care vrei tu, ce ţi-ar plăcea care să fie şi mai important pentru tine?

4. ***Continuă până când ajungi în vârf, creezi o buclă sau ai în mod cert o stare puternică***

Acesta este apogeul pentru tine?

Există ceva superior sau mai important decât asta?

Generează o scară a stărilor dorite. În mod tipic, ajungi în vârf când începi să creezi bucle printre stări sau când persoana foloseşte un limbaj al „capătului lumii" (de exemplu, „numai", „doar", „este un fapt" etc.)

Patru paşi descendenţi:

5. ***Cum arată/sună/se simte această ultimă meta-stare transcendentală?***

Ce limbaj foloseşti pentru a vorbi despre ea?

Cum arată: ca o metaforă sau ca o emblemă?

6. ***Intră pe deplin în această meta-stare superioară***

În timp ce foloseşti toţi indicii descriptivi care ajută sistemul tău minte-corp-emoţie să acceseze această stare dorită, observă cum este când *intri în ea*. Ce simţi?

Dacă este necesar, foloseşte cadrul „ca şi cum". Cum ar arăta/ar suna/te-ai simţi dacă ai experimenta complet şi pe deplin această meta-stare superioară?

7. ***Instruieşte-ţi corpul să experimenteze starea şi mai din plin***

Cum respiri când te afli în acest loc?

Arată-mi privirea, expresia feţei, postura, mersul specifice acestei stări... Foarte bine!

Cum este când o experimentezi din plin?

Cât din această stare ai absorbit în corpul tău?

Cât mai vrei încă?

8. Foloseşte această meta-stare superioară pentru a-i asocia toate resursele, până jos

În ce fel îţi transformă experienţa faptul că ai deja această stare?

Cum o îmbogăţeşte?

Cum schimbă felul în care gândeşti-şi-simţi?

Cum este când iei această meta-stare superioară şi îi permiţi să organizeze, să moduleze şi să conducă stările inferioare? Cât de mult schimbă lucrurile pentru tine?

29. Tiparul împăcării cu părinţii

Concept

Iniţial, ne-am creat imaginea de sine adoptând punctele de vedere ale părinţilor noştri. Am moştenit şi am preluat perspectiva şi convingerile celor care au avut grijă de noi. Ne-am construit propria definire a eului, perspectiva şi părerile despre noi înşine pe baza a ceea ce am primit de la cei din jur. Dacă am crezut că un părinte sau alţii ne credeau plictisitori, inadecvaţi, lipsiţi de valoare etc., am adoptat cu uşurinţă astfel de idei ca pe propriile păreri despre sine şi le-am integrat în imaginea noastră despre noi înşine. Apoi am găsit şi mai multe dovezi care să le susţină. Aşa se autoorganizează convingerile.

Acest tipar al „împăcării cu părinţii" ne permite să identificăm orice idee, definiţie, etichetă, experienţă pe care am *asimilat-o* de la părinţii noştri şi care este limitatoare şi disfuncţională. În felul acesta, o putem transforma într-o resursă pozitivă. Acest tipar începe cu două presupoziţii: 1) toate răspunsurile comportamentale şi emoţionale au o intenţie pozitivă; şi 2) când identificăm acele intenţii, le putem folosi ca pârghii pentru a ne schimba convingerile.

Când un adult nu „face pace" cu părinţii, acea persoană va cheltui multă energie mentală-şi-emoţională cu „ce mi-au făcut ei", cu suferinţa pe care le-a provocat-o părinţii, îi va blama şi îşi va găsi justificări pentru felul în care îşi trăieşte viaţa dând vina pe experienţele din copilărie. Procedând astfel, va avea o viaţă săracă în resurse. Într-un fel sau altul, e

necesar „să trecem peste asta" şi să ne continuăm viaţa. Dar cum? Acest tipar ne oferă un răspuns. El ne permite să identificăm, să amplificăm şi să integrăm calităţile pozitive pe care le putem primi de la părinţii noştri şi să „încheiem socotelile" cu tot ce ne blochează şi ne împiedică să evoluăm. (Sursa: adaptat după Robert McDonald)

Tiparul

1. *Identifică un conflict cu părinţii*

Ce zonă de conflict sau set de sentimente negative ai asociat cu părinţii tăi şi ai vrea să rezolvi?

Există vreo amintire sau faţetă a creşterii tale care a rămas ca o rană în în mintea sau în inima ta?

2. *Identifică şi dezvoltă reprezentările „mamei"*

Când te gândeşti la mama ta, unde ai acele reprezentări?

Unde în mintea şi/sau corpul tău ţii sentimentele, imaginile sau sunetele negative legate de ea?

Cum o reprezinţi? Unde anume în spaţiu?

Există alte trăsături cinematografice sau calităţi ale imaginilor sau filmelor tale?

3. *Intensifică reprezentările „mamei"*

Deşi poate să ţi se pară ciudat, stânjenitor sau neplăcut, primeşte-le cu bucurie şi permite acelor sentimente, imagini şi sunete să se intensifice... Lasă-le să devină mai puternice şi să se amplifice... Acum, permite-le să iasă din locul în care sunt în corpul tău şi să se aşeze în palma ta stângă. Lăsând sentimentele, imaginile şi sunetele să curgă în palma ta stângă, fă acest lucru până când le ai pe toate reprezentate acolo. Bine. Menţine această stare.

4. *Consolidează într-o formă vizuală*

În timp ce laşi acum sentimentele, imaginile şi sunetele să ia o formă vizuală, ce vezi sau simţi?

Dacă ai cere sentimentelor şi sunetelor să se unească într-o formă care să o poţi vedea, ce formă începe să se contureze?

5. *Întrerupe starea*

Bine. Şi acum, doar pentru o secundă, ce este acolo, pe tavan?

Ţi s-a dezlegat şiretul de la pantof?

Care sunt numele tuturor preşedinţilor Statelor Unite ale Americii?

(Spune sau fă ceva care să întrerupă starea persoanei.)

Bine. Acum, să lăsăm deoparte, pentru câteva minute, reprezentarea „mamei" tale.

6. *Identifică şi dezvoltă reprezentările „tatălui"*

Acum, gândeşte-te la tatăl tău şi observă sentimentele, sunetele şi imaginile pe care le-ai asociat cu el – unde simţi acele reprezentări?

Le simţi înăuntrul sau în afara corpului tău?

În timp ce permiţi acelor sentimente, sunete şi imagini să se intensifice şi mai mult, lasă-le să iasă din locul în care se află, înăuntrul sau în afara corpului tău, şi să curgă în palma ta dreaptă. Foarte bine.

Şi nu trebuie să te grăbeşti. Permite-i inconştientului tău să aducă spre tine aceste imagini şi sentimente. Şi, când sentimentele curg în palma ta dreaptă, lasă-le să formeze acolo o imagine, un film sau o reprezentare. Bine. Şi permite-le să ia o formă vizuală.

Acum, dacă ai putea modela toate aceste faţete într-o singură formă, care ar fi aceasta?

Bine. Să întrerupem din nou starea şi să lăsăm reprezentările „tatălui" tău să stea acolo, în palma ta dreaptă.

7. *Caută intenţia pozitivă*

În timp ce te uiţi acum la reprezentările mamei tale, ce simţi când întrebi acele imagini: „Ce lucru pozitiv şi/sau de valoare ai încercat să faci pentru mine?".

Şi când ai încercat să faci ori să obţii asta, în ce fel a fost important sau valoros?

Şi ce era important şi pozitiv în legătură cu asta?

(Continuă să repeţi această întrebare până când partea internă a mamei tale identifică un meta-rezultat pe care tu îl recunoşti ca fiind

pozitiv şi de valoare. Poate că ea a încercat să te protejeze de dezamăgire ori să te pregătească pentru a face faţă suferinţelor pe care ţi le provoacă lumea etc.)

În timp ce te uiţi la reprezentările tatălui tău, ce simţi sau ştii când întrebi: „Ce lucru pozitiv şi/sau de valoare ai încercat să faci pentru mine?".

8. Impregnează cu validare şi apreciere

Mulţumeşte părţilor interne ale „mamei" şi „tatălui" pentru grija lor pentru tine şi pentru că ţi-au împărtăşit meta-intenţiile lor.

Acum, permite reprezentărilor „mamei" şi „tatălui" să aprecieze intenţiile şi scopurile pozitive ale celuilalt. Ce simţi?

Cum simţi în interiorul tău ştiind că, în ciuda limitărilor şi inadvertenţelor statutului de părinte, au existat intenţii pozitive superioare?

9. Uneşte într-o singură parte

Când ambele reprezentări ale părinţilor acceptă intenţiile pozitive ale celuilalt, lasă-le acum să se unească pentru a crea o intenţie pozitivă şi mai puternică.

Ai fi dispus să devii mai influent, unindu-ţi dorinţele într-o singură forţă pozitivă?

Dacă da, atunci apropie încet palmele pentru a forma o reprezentare unificată. În acest timp, priveşte şi simte cele două reprezentări cum se amestecă şi fuzionează. Foarte bine. Şi poţi pur şi simplu să observi cum se apropie şi se integrează pe deplin.

Acum, deschide palmele pentru a descoperi o nouă imagine care reprezintă integrarea deplină şi o sinteză a celor două părţi – ce vezi?

Când intenţiile pozitive ale ambilor părinţi se combină într-o unică resursă puternică, ce simţi?

10. Adu în interior

Unde ai vrea să stochezi această imagine integrată, astfel încât ea să devină o parte din tine?

Ai vrea să o păstrezi în inima ta? În spatele inimii? În plămâni?

Las-o să intre şi poţi să atingi acel loc pentru a ancora aceste sentimente pline de resurse, acum...

Şi, în timp ce menţii această ancoră, lasă sentimentele pe care le ai în timp ce aduci în interiorul tău această imagine integrată să te poarte în trecut, cu puţin înainte de a veni pe această lume. Imaginează-te complet şi deplin în pântecele mamei tale, având toate aceste sentimente pozitive. Acum, cu aceste resurse în adâncul trupului tău şi în structura ta celulară, creşte cu rapiditate prin toţi anii vieţii tale, până în momentul prezent.

11. Trimite în viitor

Acum, păşeşte în viitor şi imaginează-ţi ce va deveni de acum înainte viaţa ta în timp ce înaintezi în viitor având în tine aceste resurse integrate instalate pe deplin în interiorul tău. Îţi place?

Eşti aliniat cu asta? Există vreo parte care obiectează?

30. Tiparul iubirii de sine

Concept

Se întâmplă adesea să vorbim şi să ne comportăm în moduri care nu dovedesc o iubire de sine sănătoasă, autoacceptare şi respect de sine. De fapt, nu este deloc neobişnuit ca şi cei mai sănătoşi oameni să manifeste un soi de autocompătimire. Pentru a contracara astfel de situaţii, acest tipar funcţionează pentru a ne ajuta să ne construim mai deplin identitatea. Face asta sporindu-ne simţul valorii proprii, astfel încât sinele să devină mai integrat. Apoi, aceasta îmbogăţeşte alte stări, de pildă autoaprecierea. Acest tipar este proiectat pentru a consolida eul şi a creşte respectul de sine. (Sursa: Suzi Smith şi Tim Hallbom)

Tiparul

1. Gândeşte-te confortabil la un model de iubire

Unde ţi-ar plăcea să te aşezi confortabil şi să faci ceva care îţi produce o reală plăcere?

Când găseşti acel loc, permite minţii tale să identifice pe cineva care a ţinut mult la tine, chiar şi pentru scurt timp.

2. ***Descrie acest model „iubitor"***

Care sunt calităţile şi atributele acestei persoane care susţin această dăruire de dragoste şi grijă?

Cum le-ai descrie pe deplin?

În timp ce experimentezi pe deplin toate componentele implicate în iubirea acelei persoane faţă de tine, de ce te iubeşte acea persoană? Ce se mai află acolo?

3. ***Adoptă a doua poziţie perceptuală***

Pentru o clipă, părăseşte-ţi corpul acum şi pătrunde în corpul acestei persoane care te priveşte. Şi, odată ce adopţi modul ei de a percepe realitatea, imaginează-ţi că te uiţi în afară, la tine, din acea poziţie. În timp ce faci asta, începe să-l descrii pe *acel tu* pe care îl vede această persoană... Şi ce vede această persoană care o face să te iubească şi să ţină la tine?

Ce lucruri admiră la tine în mod special această persoană?

Ce simţi în timp ce priveşti din această poziţie şi simţi că această persoană te iubeşte şi te apreciază?

Ce cuvinte foloseşte sau ar folosi această persoană pentru a-şi descrie sentimentele de iubire faţă de tine?

Cum arăţi *tu* când te vezi pe *tine* prin ochii cuiva care te iubeşte?

Permite-ţi să devii conştient cum, privindu-te cu iubire din perspectiva altei persoane, îţi îmbogăţeşti experienţa de a te şti o persoană demnă de a fi iubită.

4. ***Ancorează sentimentul de „a fi iubit"***

În timp ce *simţi* aceste sentimente de a fi iubit pe deplin de această persoană, poţi să *simţi asta* (instalează o ancoră) şi poţi să-ţi instalezi singur o ancoră, nu-i aşa că poţi? Aşa, perfect.

5. ***Experimentează iubirea***

Acum, intră din nou în propriul corp şi primeşte pe deplin iubirea pe care ţi-o trimite această persoană care te iubeşte cu adevărat... şi simte *asta* (declanşează ancora).

Experimentează sentimentele în corpul tău în timp ce acea persoană te priveşte cu iubire şi apreciază-ţi şi tu calităţile care te fac demn de a fi iubit în timp ce *simţi asta*.

Acum, ascultă ce îţi spui ţie însuţi când te afli în prezenţa cuiva care te iubeşte cu adevărat. Ce vezi în timp ce te priveşti cu ochii tăi, cunoscând această iubire şi acceptare totală?

6. ***Întrerupe starea şi testează din nou ancora pentru „a fi iubit"***

Observă ce simţi când declanşezi ancora ta pentru a fi iubit. Ce simţi? Ai în corpul tău toate acele sentimente legate de faptul că eşti iubit şi demn de a fi iubit?

În timpul acesta, adu în interior toate aceste noi informaţii legate de tine, astfel încât să-ţi îmbogăţească părerea despre tine însuţi.

7. ***Trimite în viitor***

Cum ar fi dacă ai lua asta cu tine în viitorul tău? La serviciu, acasă, în relaţiile pe care le ai?

Îţi place? O vei păstra şi o vei folosi?

31. Tiparul autonomiei

Concept

Autonomia se referă la certitudinea interioară că suntem perfect capabili să facem faţă *prin noi înşine* sarcinilor, provocărilor şi relaţiilor pe care le experimentăm şi cu care ne confruntăm. Conştiinţa autonomiei înseamnă nu doar că suntem conectaţi la resursele noastre, ci şi că simţim acea conexiune şi suntem convinşi că avem acele calităţi. Acest tipar ne permite să ne mărim eficienţa şi încrederea în noi. (Sursa: Suzi Smith şi Tim Hallbom)

Tiparul

1. ***Identifică resursele***

Ce sentiment ai vrea să obţii de la tine în loc să-l cauţi la alte persoane sau activităţi? poate să fie o resursă precum sprijinul, înţelegerea, iubirea, încrederea etc.? Ce ţi-ar plăcea?

2. ***Identifică o persoană pe care să o modelezi***

Cunoşti pe cineva pe care poţi conta întotdeauna?

Dacă nu, poţi să pretinzi cu entuziasm şi pasiune că ştii pe cineva pe care poţi să contezi întotdeauna?

În timp ce faci asta, construieşte o imagine a acestei persoane având resursa de încredere şi certitudinea că te poţi baza pe ea. Unde vezi sau îţi imaginezi acea persoană? Care este locul ei în raport cu tine? În lateral, în spatele tău, în faţa ta, deasupra ta? Unde anume?

Cât de mare este imaginea sau filmul tău interior?

Ce altă trăsătură cinematografică joacă un rol în modul în care reprezinţi pe cineva ca fiind demn de încredere, statornic, dârz sau oricare ar fi acea resursă?

3. *Primeşte resursele*

Acum, imaginează-ţi că vezi această persoană-model cum îţi oferă toate resursele necesare pentru ca tu să fii încrezător în tine şi în abilităţile tale (sau oricare ar fi acea resursă). Ce simţi?

Cum este pentru tine când îţi imaginezi din plin cum primeşti resursele emoţionale pe care le vrei pentru tine? Cât de plăcut ar fi acest lucru?

4. *Trece pe hartă reprezentările de sine*

Acum, creează-ţi imaginea de sine utilizând toate trăsăturile esenţiale pe care le-ai descoperit la persoana luată drept model. Aşază-ţi imaginea de sine în acelaşi loc, fă imaginea sau filmul de aceeaşi mărime etc. Ce se întâmplă pentru tine când reprezentările tale despre tine având acele resurse reproduc ceea ce ai găsit în acea persoană-model?

Ce simţi? Cum este când devii acel sine ideal având acele resurse?

5. *Adu şi mai în profunzime acest „tu" nou şi plin de resurse*

În timp ce îţi imaginezi că ai devenit acel sine ideal care te apreciază, poţi să intensifici sentimentele de confort, sprijin şi conexiune care vin de la acest sine ideal şi poţi să te bucuri din plin de sentimentul că poţi conta pe tine însuţi.

În timp ce simţi pe deplin dragostea pe care o poţi avea faţă de tine şi te bucuri de sentimentul că te iubeşti pe tine însuţi, ce face asta pentru tine?

6. *Reorientează şi testează*

Acum, în timp ce te întorci în tine însuţi, ia în tine această persoană iubitoare. Observi diferenţa produsă de reprezentarea acestei susţineri în imaginea ta despre sine? Acum ai un sine pe care poţi conta întotdeauna – îţi place asta? Vei păstra această stare? Eşti pe deplin aliniat cu ea?

32. Tiparul prin care primeşti înțelepciune de la înțeleptul din tine

Concept

„Scoaterea la lumină a ceea ce se află înăuntru" este ideea de bază din cuvântul „educaţie". În esenţă, educaţia descrie un proces de elicitare şi încurajare a resurselor interne, a înţelegerilor şi înţelepciunii. Noi educăm nu povestind, dând dispoziţii sau comandând, ci adresând întrebări, explorând şi încurajând. *A instrui* („coaching") este, probabil, cel mai folosit termen care descrie ideea esenţială.

Puteţi folosi acest tipar NLP pentru a vă ajuta să „scoateţi la lumină" înţelepciunea interioară, învăţăturile dobândite pe care uneori uităm să le accesăm sau cunoştinţele acumulate în alte domenii pe care avem nevoie să le transferăm într-o anumită situaţie. Acest tipar lucrează cu conceptul unui „bătrân înţelept" cu care putem să dialogăm pentru a dobândi cunoaştere. Această metaforă oferă o cale minunată pentru a ne gândi la modul în care poate fi utilizată şi încurajată înţelepciunea unei persoane. Astfel, vom gândi înainte de a acţiona – iată un mod foarte înţelept de a te deplasa prin lume.

Tiparul

1. *Indu o stare de relaxare*

Ce proces te ajută cel mai bine să te relaxezi pe deplin?

Când ai fost încântător de relaxat, astfel încât ai putut să visezi cu ochii deschişi şi să faci o minunată călătorie interioară? În timp ce te întorci la acel moment, bucură-te de procesul de a te relaxa, de a te relaxa cu adevărat.

2. *Imaginează-ţi un înţelept*

În timp ce inspiri adânc şi îţi relaxezi muşchii, poţi începe procesul de a te lăsa să-ţi imaginezi o persoană înţeleaptă care stă pe un scaun sau pluteşte în aer, în faţa ta, nu-i aşa că poţi să-ţi imaginezi? În timp ce vezi această persoană înţeleaptă, imaginează-ţi că zâmbeşte cu graţie şi se uită la tine cu iubire şi acceptare. Şi această persoană înţeleaptă are multă înţelepciune de împărtăşit, întrucât, după cum poţi vedea, radiază acea înţelepciune prin felul de a se purta cu demnitate, bucurie şi sănătate.

3. *Iniţiază un dialog cu înţeleptul*

Acum, acest înţelept a venit să lucreze cu tine ca să te sfătuiască în procesul de luare a deciziilor. Aşadar, permiţându-ţi să te simţi acceptat şi înţeles, poţi începe să adresezi întrebări acestui înţelept care se află în tine, nu-i aşa că poţi? Poţi să-i adresezi întrebări pe care le consideri importante... şi te poţi minuna, te poţi minuna cu adevărat ce intuiţii îţi pot veni în minte în timp ce pui întrebările care îţi pot schimba radical viaţa... Şi mă întreb care sunt aceste întrebări.

4. *Identifică-te cu înţeleptul*

În timp ce priveşti, şi interacţionezi, şi vorbeşti, şi gândeşti cu voce tare în prezenţa acestei înţelepciuni, poţi începe să te simţi din ce în ce mai atras de această înţelepciune, ştiind că, în timpul acesta, înţelepciunea va pătrunde uşor şi graţios în tine... Căci asta face înţelepciunea... ne îmbogăţeşte. Şi, în timp ce pătrunde în tine, şi tu poţi să pătrunzi în ea... Căci, imaginându-ţi că pluteşti în înţelepciune şi că te conectezi la înţelepciune, poţi să experimentezi din ce în ce mai mult din această înţelepciune.

5. *Apreciază şi integrează*

Acum, mulţumeşte-i înţelepciunii pentru perspectiva ta extinsă şi pentru starea ta mai plină de resurse, şi cere-i acelei înţelepciuni să fie prezentă din ce în ce mai intuitiv în fiecare zi din viaţa ta.

Rezumat

- Acestea sunt tiparele prin care ne putem oferi nouă şi altora forţa de a ne *reinventa*.
- Hărţile mentale pe care ni le-am construit despre „sinele" nostru (identitatea noastră, autodefinirea, ideea despre sine etc.) au la bază modul în care ne-am folosit experienţele pentru a ne reprezenta felul în care ne percepem sinele. Mulţi oameni suferă din cauza unui concept despre sine reprezentat inadecvat. Alţii au acceptat definiţii toxice şi nocive care-i blochează într-o lume a suferinţei.
- „Personalitatea", ca o construcţie de meta-nivel, există ca o parte a subiectivităţii extrem de plastică, pe care o putem modifica şi re-crea, astfel încât să ne aliniem valorile şi convingerile care diferă, să ne echilibrăm perspectivele multiple, să ne transformăm pornind de la înţelegeri superioare, să ne creăm un sine care conferă putere, motivează, ne protejează şi ne oferă o idee de sine solidă.

Capitolul 6

Stările emoționale

Arta de a gestiona eficient stările neuro-lingvistice

Emoțiile – uneori le iubim, alteori le urâm. Uneori ne pun în situații pline de resurse și creativitate; alteori ne fac viața un iad. În mod tipic, *emoțiile*, probabil mai mult decât orice altceva, ne fac să căutăm ajutorul ori să fugim de el. Poate că viața noastră „se duce de râpă", dar mulți dintre noi (probabil majoritatea) nu facem nimic în privința asta până când nu *simțim* nevoia. De obicei, lăsăm lucrurile în voia lor și încercăm mereu aceleași soluții care nu funcționează, permițând situației să evolueze până când atinge proporții greu de gestionat. Aceasta ne induce stări de stres și de neputință, frică, mânie, frustrare, rușine, vină, descurajare și depresie. Și, prin ele, intrăm în stări negative care se alimentează în permanență – *stări emoționale*. Vă sună cunoscut?

Tiparele din acest capitol se referă la stările noastre emoționale. În acest capitol, ne vom concentra asupra a ceea ce noi numim emoții *negative* (stres, furie, teamă, regret, vină etc.). Problema în cazul acestor *stări emoționale primare* este că, atunci când devin prea intense, ne copleșesc. Ele activează programele noastre de supraviețuire bazate pe luptă/fugă/blocare și ne împiedică să gândim limpede, să rezolvăm problema în mod creativ ori să accesăm o stare de calm și prezență de spirit atunci când avem cea mai mare nevoie de ea. Astfel, aceste stări emoționale sunt exact opusul *bogăției de resurse* – ele reprezintă lipsa de resurse. Cu toate acestea, nu simpla lor prezență creează lipsa de resurse, ci felul în care reușim sau nu să le gestionăm.

În NLP și în neuro-semantică ne referim la „emoții" ca la ceva mai complex decât niște simple „emoții". Știm că nu putem să le avem separat de restul *sistemului minte-corp-emoție*. Emoțiile sunt stări ale conștiinței, adică

stări minte-corp-emoţie. Şi, întrucât *stările* implică gânduri-emoţii întrupate în fiziologia şi în neurologia noastră, nu putem să le avem pe unele fără celelalte. Prin urmare, util şi corect este să le descriem drept stări *neuro-lingvistice* sau *neuro-semantice*. Vă amintiţi cele două „căi regale" prin care se ajunge la o stare. Avem calea minţii (şi lingvistica sau limbajele minţii) şi avem corpul nostru (neurologia şi fiziologia noastră). În acest capitol, veţi descoperi tehnologii umane avansate pentru a identifica, a gestiona şi a transforma stările emoţionale. Pentru mai multe detalii referitoare la acest subiect, a se vedea „7 Steps to Emotional Intelligence" (Merlevede, Bridoux şi Vandamme, 2001b), „States of Equilibrium" (Burton, 2003) şi „Meta-States" (Hall, 2000b).

33. Disocierea vizual-kinestezică: tiparul derulării filmului în sens invers

Concept

Noi procesăm informaţia în două moduri principale: analitic şi experimental. Când „gândim" sau citim ceva *experimental*, avem senzaţia că am *intrat în* acea poveste. Păşim în povestea sau în filmul din mintea noastră astfel încât ne simţim ca şi cum am fi acolo. Pentru a face acest lucru, ne *codificăm* reprezentaţional gândurile în aşa fel încât ne determinăm să *experimentăm* situaţia neuro-lingvistic.

Dimpotrivă, când „gândim" sau citim ceva *analitic*, ţinem materialul „la distanţă". Păşim afară din film (sau din poveste) şi ne gândim la el. Procedând astfel putem să-l analizăm, să gândim *despre* el şi să-l privim din perspectiva unui spectator. În primul caz, *ne asociem cu* şi *în* conţinut; în al doilea, *ne disociem de* el.

Avertisment: chiar şi acest limbaj „asociat" şi „disociat" este înşelător. Nu este cel mai bun mod de a descrie lucrurile. Eu folosesc termenul „disociat" cu mare ezitare şi doar pentru că face parte din istoria NLP. Adevărul este că *nu* ieşim şi nu putem să ieşim din corpul nostru. Nu există o „disociere" reală. Este doar o manieră de a vorbi despre o anumită categorie de senzaţii: senzaţia de amorţeală, senzaţia că eşti detaşat de corpul tău ori senzaţia că eşti detaşat de o experienţă

întotdeauna simţim ceva, pentru că ne aflăm mereu în corpul nostru, respirând, mişcându-ne şi existând.

Starea pe care noi o numim „disociată" şi procesul de „disociere" implică şi corpul nostru. Această stare se produce *în interiorul* corpului; prin urmare, chiar dacă suntem disociaţi, simţim. Experimentăm sentimente şi senzaţii somatice. De obicei, experimentăm „senzaţii" foarte diferite şi ciudate, ca atunci când simţim că am pierdut legătura cu realitatea sau când suntem amorţiţi. Mai bine zis, *conceptual*, ne detaşăm de emoţiile şi reprezentările noastre şi gândim despre ele dintr-o *meta*-poziţie. Ca fiinţe neuro-lingvistice înzestrate cu un corp, nu ne putem *disocia* realmente sau literalmente de corpurile noastre. Este doar un mod de a exprima lucrurile.

De fapt, de fiecare dată când ne *disociem* de o emoţie sau de o stare emoţională, ne *asociem* cu o alta. Când ne disociem de bucurie şi cădem în depresie, realizăm atât asocierea, cât şi disocierea, în acelaşi timp. Aceştia sunt termeni relativi, nu absoluţi. Nu există asociere sau disociere *absolută*. Trebuie să ne întrebăm:

- Cu ce stare sau stări ne asociem (sau în care intrăm)?
- De ce stare sau stări ne disociem (sau din care ieşim)?
- În ce grad sau cât de intens experimentăm atunci când intrăm într-o stare?

Fiecare dintre aceste stiluri de percepţie are avantaje şi dezavantaje. *Asocierea* ne permite să adoptăm prima poziţie perceptuală, să păşim într-o poveste, să o experimentăm şi să o cunoaştem din interior. *Disocierea* ne permite să adoptăm a doua şi a treia poziţie perceptuală, să efectuăm o analiză ştiinţifică sau personală, să învăţăm din poveste, să nu o lăsăm să activeze reacţiile noastre emoţionale primare şi să o cunoaştem din exterior, din poziţia unui observator. Din cauza prea multor asocieri, putem deveni infirmi emoţional, poate chiar isterici, fiinţe incapabile să „gândească" şi care reacţionează emoţional. Prea multă disociere ne transformă în nişte intelectuali snobi, incompetenţi emoţional, incapabili să relaţioneze emoţional şi personal, inteligenţa noastră emoţională înregistrează o scădere bruscă.

În ce priveşte suferinţa, traumele şi realităţile neplăcute, mulţi oameni nu pot nici *măcar să se gândească la* astfel de evenimente şi le tratează ca

pe o simplă informaţie. E suficient să se „gândească" la un eveniment dureros din trecut pentru a simţi din nou ca şi cum ar retrăi-o. Adevărul este că, *în interior*, *chiar o retrăiesc*.

De obicei, astfel de persoane ajung să refuze să se mai gândească la astfel de lucruri dureroase. Pur şi simplu, nu vor să mai treacă prin asta. În mod similar, cei care lucrează în domeniul sănătăţii (consilieri, terapeuţi etc.) pot să se simtă epuizaţi emoţional din cauză că retrăiesc traumele clienţilor împreună cu aceşti clienţi. Alţii dezvoltă stres posttraumatic, în diferitele sale forme. Întrucât nu pot să „gândească" fără să intre în stări emoţionale negative şi supărătoare, „gândirea" în sine devine pentru ei ceva chinuitor şi neplăcut. Aceasta îi privează de o resursă importantă: capacitatea de a *gândi confortabil* despre *evenimente neplăcute*. În concluzie, „realitatea" le provoacă suferinţă. Ei ajung să creadă că îşi reprimă, suprimă, neagă, evită etc. toate mecanismele de apărare tradiţionale pentru a se proteja de o prea mare suferinţă mental-emoţională.

Pentru toate, tiparul acesta vine cu o alternativă bogată în resurse. În literatura NLP, el este numit *tiparul disocierii V-K* sau *tiparul rapid al fobiei*. În „MovieMind" (2003a), eu i-am dat o altă denumire, pentru a descrie şi a sublinia ce se întâmplă de fapt în acest tipar; l-am numit *tiparul rederulării filmului*. Acest tipar nu lucrează doar cu traumele şi fobiile, ci cu orice emoţie sau reacţie emoţională care este prea puternică, copleşitoare sau inacceptabilă. El are efectul de a despovăra un gând de încărcătura emoţională.

Acest tipar este folosit şi testat de mai bine de 30 de ani, ajutând oamenii să-şi revină din stări traumatice, să depăşească fobiile, să reducă reacţiile emoţionale şi chiar să se vindece de stres posttraumatic. Eu l-am folosit cu veterani ai războiului din Vietnam care sufereau de traume de război, cu bărbaţi şi femei violaţi sau maltrataţi şi cu persoane care aveau tot felul de amintiri traumatice. *Tiparul derulării filmului în sens invers* ajută o persoană să se poată „gândi" la lucruri neplăcute fără să reasocieze şi să reexperimenteze situaţia respectivă. Ne permite să încetăm să trimitem corpului nostru semnale care îl determină să reacţioneze la „gânduri" ca şi cum am retrăi acea traumă. Şi, punând capăt traumei neîntrerupte, înlăturăm durerea, astfel încât ne putem continua viaţa şi eliminăm acele filme de categoria B, care nu ne-au plăcut prima dată.

Tehnologia acestui tipar funcţionează întrucât ne transpune mental şi conceptual într-un alt cadru de referinţă. Adoptând aceste poziţii perceptuale diferite, putem să analizăm informaţia de la distanţă. Având această distanţă psihologică, putem să nu mai păşim în filmul din mintea noastră şi să ne asociem cu stări emoţionale negative. Luând distanţă faţă de gândurile noastre, având o perspectivă extinsă, putem să aducem resurse noi pentru a face faţă situaţiei. În acel punct începe transformarea.

În *tiparul derulării filmului în sens invers*, încetăm să consolidăm vechile generalizări pe care le-am făcut în momentul în care a avut loc suferinţa sau trauma şi păşim în alt cadru de referinţă, adoptând punctul de vedere al spectatorului. Procedând astfel, putem „să vedem" ceea ce nu am putut să vedem mai înainte. Putem să vizualizăm informaţia dureroasă în timp ce ne aflăm într-o stare confortabilă. Întrerupem felul în care ne gândim la traumă şi încetăm să procesăm informaţia într-un mod care să declanşeze o stare emoţională negativă.

Din toate acestea rezultă că experienţele noastre subiective sunt determinate de *modul în care ne codificăm* gândurile şi filmele în sistemul nostru minte-corp-emoţie. Cum codificăm informaţia, aşa o şi experimentăm. În mare parte, subiectivitatea noastră este o consecinţă a modului în care codificăm lucrurile. Când schimbăm acea codificare, schimbăm experienţa la nivel neurologic, întrucât trimitem sistemului nostru nervos alte mesaje în legătură cu felul în care vom simţi ideile.

Acum putem să adoptăm gândirea experimentală şi gândirea analitică şi putem să intrăm şi să ne asociem sau să ieşim şi să ne disociem, astfel încât *flexibilitatea conştiinţei noastre* să se extindă. În felul acesta, noi vom alege pe care şi când să o folosim. Putem decide cum să codificăm şi să experimentăm informaţia – analitic, obiectiv şi emoţional sau experimental, subiectiv şi „emoţional". Putem să rememorăm evenimentele trecute ca spectatori la acea experienţă – ca un cinefil mai degrabă decât ca actori care joacă în acel film.

Tiparul derulării filmului în sens invers este util pentru a ne gestiona emoţiile în mod eficient, astfel încât să învăţăm din trecut în loc să îl folosim pentru a ne simţi rău. Puteţi folosi acest tipar pentru a „întrerupe" orice scenă care nu mai vrem să ruleze în cinematograful nostru interior.

Un ultim avertisment: dacă folosiţi acest tipar în cazul experienţelor plăcute, le veţi neutraliza, iar acest lucru va acţiona în detrimentul vostru. Procedând astfel, nu vă mai simţiţi vii şi plini de energie. Vor dispărea senzaţia de bine, motivaţia, înţelegerea emoţională etc.

Tiparul

1. *Identifică reprezentările suferinţei sau traumei*

Când începi să îţi imaginezi că te afli într-un cinematograf, cât de departe ai prefera să stai în timp ce priveşti pentru ultima oară acel film de categoria B?

După ce te-ai aşezat confortabil, rulează pe ecranul acestui cinematograf mental un instantaneu alb-negru cu *un eu al tău mai tânăr* într-un moment anterior evenimentului neplăcut. Unde erai cu 15 minute înainte de evenimentul traumatic? Cu ce erai îmbrăcat? Ce vârstă aveai?

Îngheaţă scena anterioară filmului, astfel încât să o vezi ca pe un instantaneu, şi priveşte-o din poziţia spectatorului faţă de acel eu al tău mai tânăr. Ieşind din imagine, adopţi o altă poziţie care îţi permite să ai sentimente noi *despre* evenimentul respectiv.

Începi să sesizezi o anumită distanţă psihologică faţă de amintirile tale? Dacă da, ancorează sentimentul de încântare din această abilitate de *a lua distanţă*. Adoptând această poziţie a spectatorului faţă de vechile tale amintiri, vei începe să *înveţi* din ele în moduri noi şi folositoare, nu-i aşa?

2. *Ia din nou distanţă, plutind către cabina de proiecţie*

Acum, imaginează-ţi că pluteşti în afara corpului tău, care stă în rândul zece şi se uită la film, şi că pluteşti către cabina de proiecţie. Din această perspectivă, îţi poţi vedea ceafa în timp ce te uiţi la acel eu al tău mai tânăr de pe ecran.

La acest nivel secundar, de fiecare dată când nu te vei simţi confortabil şi trebuie să îţi reaminteşti că tu nu te afli în film, ci doar îl priveşti, fă un pas înapoi şi pune-ţi mâinile pe plexiglas pentru a-ţi reaminti să te simţi protejat şi în siguranţă în acea cabină de proiecţie.

Când iei distanţă şi priveşti acel film cu mintea ta de adult, cât de uşor îţi este acum să-l priveşti? Cât de nouă şi de diferită este acum perspectiva?

3. *Identifică trăsăturile cinematografice determinante ale filmului tău*

Ca spectator al filmului tău, observă codificările tale senzoriale şi factorii-cheie care îi dau puterea de a te condiţiona. Care trăsături cinematografice fac acest lucru? Simte-te liber să te joci cu ele, pentru a vedea ce efecte au asupra ta.

Adoptând această nouă poziţie faţă de eul tău mai tânăr, te poţi uita acum la modurile în care îţi reprezinţi intern acea amintire... şi poţi observa trăsăturile cinematografice pe care creierul tău le utilizează pentru a codifica acea amintire.

Începe cu sistemul vizual al filmului:

Filmul este color sau alb-negru? Este un film sau un instantaneu?

Clar sau estompat? Aproape sau departe?

În timp ce faci aceste distincţii, poţi începe să alegi codificarea care îţi va permite să *gândeşti confortabil despre* acea amintire, astfel încât să rămâi plin de resurse şi profund într-un mod relaxat şi confortabil.

Analizează coloana sonoră din sistemul auditiv.

Ai o coloană sonoră? Ce sunete auzi că vin din acel film?

Ce calitate a tonurilor percepi? La ce volum, înălţime şi melodicitate?

Verifică sistemul lingvistic.

Ce cuvinte auzi rostite de acel eu al tău mai tânăr?

De unde auzi venind aceste cuvinte? Observă tonul, volumul şi locul de unde vin.

Ce senzaţii simte persoana de acolo, de pe ecran, în corpul ei?

Unde şi cu ce intensitate, greutate, presiune?

Ce schimbări ale acestor codificări îţi permit să *gândeşti confortabil despre* acea amintire din trecut? În timp ce faci aceste modificări la nivelul codificării, te poţi relaxa în senzaţia crescândă de distanţă şi control pe care ţi-o dă această recodificare. Observă efectul pe care îl are asupra ta estomparea imaginii acelei amintiri neplăcute. Acum, micşorează luminozitatea din ce în ce mai mult, până când nu te mai deranjează deloc. Trimite imaginea la mare distanţă... Atenuează tonalitatea coloanei sonore.

4. Lasă vechiul film să ruleze până la capăt

Din cabina de proiecţie, lasă instantaneul iniţial să ruleze ca un film alb-negru în timp ce tu îl priveşti confortabil. Priveşte-l de la început până la sfârşit... chiar până la capăt. El poate rula cu viteză în timp real sau „pe repede înainte". Dacă filmul se blochează, derulează-l „pe repede înainte". Perfect! Apoi lasă-l să ruleze dincolo de capăt, până la un moment când eşti bine şi confortabil sau când simţi chiar plăcere. Vizualizează acel eu al tău mai tânăr la un moment şi într-un loc în care te simţi în siguranţă şi îţi este bine. În timp ce continui să priveşti şi după ce ai trecut de momentul traumei, vizualizează o imagine care exprimă confortul... indiferent dacă a avut loc în acelaşi timp sau dacă trebuie să derulezi amintirile „pe repede înainte", până la un eveniment plăcut din viitor. Când ajungi în locul respectiv, opreşte acţiunea şi îngheaţă imaginea.

(Dacă experienţa devine extrem de intensă, ieşi din ea pentru a treia oară.)

5. Păşeşte înăuntru şi pregăteşte-te să derulezi în sens invers

Derularea în sens invers va fi una foarte rapidă, aşa că nu face nimic până când nu ai toate instrucţiunile despre ce şi cum să faci. Într-o clipă, *derulează acest film al amintirii* într-un mod rapid, ca pe un film sau o casetă video derulată de la coadă la cap. Rulează acest film înapoi, de această dată cu viteză mărită, în timp ce te afli în *interiorul* lui. Din acea poziţie avantajoasă, s-ar putea ca totul să ţi se pară o confuzie de imagini şi o învălmăşeală de sunete în timp ce totul rulează vertiginos înapoi, spre momentul de început.

Eşti pregătit? Perfect!

Acum, păşeşte în scena confortabilă sau plăcută de la sfârşitul filmului şi *simte acele sentimente* din plin şi întru totul. Simţi acea scenă confortabilă? Acum apasă butonul de derulare înapoi şi experimentează-o aşa... *Vâââââjjj!* Până la început. Îţi ia doar o secundă sau două ca să derulezi rapid. Ce ai simţit... derulând din interiorul filmului?

Când experimentezi derularea rapidă, oamenii şi acţiunile lor se desfăşoară de la coadă la cap. Ei merg şi vorbesc invers. Totul se întâmplă în sens invers, ca şi cum ai derula un film de la coadă la cap.

6. Repetă procesul de cinci ori

Acum te afli iarăşi la început, aşa că goleşte ecranul. Perfect, acum deschide ochii! Cât de ciudat a fost? Ia o pauză de câteva secunde pentru a accesa noua stare de conştiinţă. Poţi să deschizi ochii şi să priveşti în jur.

Acum, mergi din nou la scena confortabilă de la final şi, *imediat* ce păşeşti în ea, simte, vezi şi auzi totul... Derulează filmul în sens invers şi mai repede decât data trecută. Făcând asta de mai multe ori, creierul tău va deveni din ce în ce mai competent şi derularea va fi din ce în ce mai rapidă, până când va dura o secundă. *Vâââââjjjj!*

7. Testează rezultatele

Întrerupe din nou starea, apoi, după unul sau două minute, evocă amintirea iniţială şi vezi dacă experimentezi aceleaşi sentimente. Străduieşte-te să păşeşti în acea scenă şi simte întreaga încărcătură emoţională.

Alte instrumente de editare

Când ai luat distanţă de două ori şi ai intrat în cabina de proiecţie, există mai multe lucruri pe care le poţi face pentru a-ţi schimba codificările. Câte opţiuni ai? Îţi poţi programa creierul să proceseze filmul astfel încât să-ţi ofere o gamă largă de perspective şi reîncadrări ale acelei amintiri. Iată câteva dintre ele:

1. Asociază o amintire bogată în resurse

Aminteşte-ţi o situaţie în care te-ai simţit foarte creativ, încrezător, puternic etc. Când păşeşti în acel film, ce simţi? Vezi ce ai văzut la momentul respectiv. Acum, măreşte luminozitatea. Când eşti pe deplin asociat în această stare bogată în resurse – introdu în scenă stimulul negativ (un câine, un păianjen, înălţimea etc.) de care te temi sau amintirea traumatizantă şi combină ambele amintiri până când se integrează şi te vezi făcând faţă situaţiei cu resursele de care dispui. Aceasta face ca stările să se prăbuşească.

2. Schimbă coloana sonoră

Cum ai vrea să recodifici modul în care te auzi pe tine şi pe alţii vorbind în acel film? În ce fel ai vrea ca vocea ta să sune diferit?

Sau vocea altcuiva? Ce calităţi ar face ca acea amintire să fie mai puţin intensă? Ce voce ţi-ar plăcea să fi auzit? Instalează o voce interioară care să te ajute să faci faţă acestei situaţii.

3. *Adaugă coloanei sonore calităţi tonale care să o îmbunătăţească*

Ia o amintire neplăcută şi pune pe fundal o muzică de circ, dată la volum mare. Revezi filmul. Ce simţi acum? Pune muzică de circ şi pe fundalul altor amintiri marcate de furie sau enervare.

4. *Aplică filmului convingerea ta spirituală*

Dacă ai un sistem de convingeri spirituale, poţi aduce în film pe Îngerul tău Păzitor, pe Tatăl Ceresc iubitor etc. Ce face acea persoană plină de resurse atunci când intră în scenă? Ce revelaţii îţi oferă Îngerul Păzitor? Resurse? Dacă ai vedea, ai şti sau ai simţi că această prezenţă spirituală este acolo, în acea amintire, cum te-ar ajuta şi te-ar susţine aceste lucruri?

5. *Codifică amintirea prin simboluri*

Ai putea să-i faci şi pe oamenii din amintirea ta să fie transparenţi. Colorează-i în funcţie de ceea ce crezi şi simţi despre ei. Trasează o linie în jurul oamenilor tridimensionali din amintirea ta, fă-i bidimensionali şi colorează-i potrivit modului în care îi evaluezi.

6. *Adaugă amintirii o notă de umor*

Întrucât râsul ne oferă detaşare, foloseşte-ţi umorul pentru a alunga râzând această suferinţă emoţională. Cât de departe în viitor e necesar să te transpui ca să poţi privi o amintire şi să râzi de ea? Ce diferenţe sunt între o amintire de care poţi râde şi una de care nu poţi să râzi? Te vezi în una, dar nu şi în cealaltă? Pe una o ai codificată sub forma unui instantaneu, iar pe cealaltă, sub forma unui film? Care sunt diferenţele de culoare, mărime, luminozitate? Imaginează-ţi că persoana care te-a făcut să suferi vorbeşte ca Răţoiul Donald. Transformă-ţi adversarul într-un personaj caraghios din desenele animate, cu buze, ochi, cap, mâini etc. exagerat de mari

34. Tiparul accesării şi gestionării unor stări pline de resurse

Concept

Capacitatea de a ne gestiona stările este esenţială pentru a trăi o viaţă plină de resurse. Când nu ne *stăpânim* stările (adică nu le ţinem în frâu şi nu le controlăm), ci stările ne *stăpânesc* pe noi, e necesar să ne dezvoltăm aptitudinile care să ne permită să le luăm în stăpânire pentru a le putea gestiona. Prin acest tipar putem să facem exact acest lucru, să *preluăm controlul asupra vieţii noastre*. Vă prezentăm mai jos câteva instrumente de bază pentru a ne schimba stările.

Mintea şi fiziologia cuprind instrumentele necesare pentru a lucra asupra stărilor noastre:

1. Mintea

Cum „gândim"? *Gândim* reprezentând informaţia senzorială pe ecranul cinematografului din mintea noastră. Acest film intern codifică apoi lucrurile pe care le gândim şi la care ne referim. Cinematograful nostru intern este alcătuit din filmele pe care le rulăm, din ceea ce vedem, auzim, mirosim, simţim şi gustăm. După ce construim filmul, rostim cuvinte despre acele imagini, sunete şi senzaţii pentru a le categorisi, clasifica şi interpreta. În felul acesta trecem dincolo de nivelurile minţii şi pătrundem în Matricea noastră.

2. Fiziologia

Noi rulăm acest „film" în sistemul nostru minte-corp. Aceasta face ca toate reprezentările noastre să fie gândire *întrupată*. Aşa se explică de ce starea sănătăţii, corpului şi neurologiei noastre şi toţi factorii care alcătuiesc şi ne influenţează fiinţa fiziologică sunt aşa de importanţi. Când avem o stare intensă, acea stare poate să aibă o viaţă a ei, de sine stătătoare. Fiziologia ne permite să ne utilizăm respiraţia, postura, mişcările, gesturile etc. drept o a doua cale regală către o stare dorită.

Noi o numim *dependenţă de stare*. Cu alte cuvinte, într-o stare intensă, starea însăşi va guverna şi va controla învăţarea, memoria, percepţia,

comunicarea şi comportamentul nostru. Alţii numesc dependenţa de stare „seturi de aşteptări emoţionale", „seturi conceptuale" sau „stări sufleteşti".

Tiparul

1. Accesarea amintirii

Gândeşte-te la un moment în care ai gândit-şi-simţit, ai vorbit sau te-ai comportat în aşa fel încât ai avut X ca resursă (încredere, fermitate, calm, blândeţe etc.). În timp ce accesezi acea amintire, vezi ce ai văzut, auzi ce ai auzit, gustă savoarea acelei experienţe, simte ce ai simţit atunci. Permite-ţi să te întorci acolo complet, până intri pe deplin în acea experienţă. Cum e?

2. Accesarea imaginaţiei

Cum ar fi dacă... ai putea să experimentezi X ca pe o resursă? Cum ar arăta lucrurile, cum ar suna şi cum le-ai simţi dacă ai păşi cu totul şi deplin în această resursă... Imaginează-ţi din plin, prefă-te după pofta inimii... şi permite-ţi să o experimentezi. Cum e? Îţi place? Ce ar putea-o face şi mai bună?

3. Accesarea modelării

Cunoşti pe cineva care a experimentat X ca pe o resursă? În timp ce te gândeşti la o persoană pe care o cunoşti/despre care ai auzit sau la cineva pe care l-ai văzut sau auzit în filme şi care are acea resursă vezi, auzi şi simte persoana trăind acea stare. Acum păşeşte în interior şi adoptă a doua poziţie, în aşa fel încât să vezi, să auzi şi să simţi prin ochii, urechile şi corpul acelei persoane. Acum priveşte lumea prin acea experienţă întrupată. Cum e? Nu-i aşa că este o stare minunată? O stare de excelenţă?

Tiparul de ancorare a stărilor pline de resurse

Când experimentăm o stare minte-corp plină de resurse, putem folosi tiparul ancorării pentru a ancora acea stare şi a o reaccesa parţial sau în întregime. Putem să facem acest lucru şi pentru noi înşine. Cum? Pur şi simplu, stabilim o *auto*-ancoră pentru acea stare şi o declanşă-

când ne aflăm în respectiva stare. Auto-ancorele sunt declanşatorii sau stimulii care evocă starea şi elicitează gândirea, simţirea, fiziologia legate de acea stare. Auto-ancorele ne permit să redeclanşăm o stare ori de câte ori vrem.

35. Tiparul conştientizării stării de conştiinţă

Concept

Dacă nu ne conştientizăm stările minte-corp-emoţie, nu ne putem da seama de modul în care ne schimbăm, de stimulii contextuali care ne declanşează stările, de modul în care gândim-şi-simţim şi de modul în care folosim fiziologia care ne induce stările respective. Procedând astfel, ne subminăm abilitatea de a ne gestiona stările în mod eficient şi de a prelua controlul asupra răspunsurilor noastre. În concluzie, pentru a gestiona şi a stăpâni o stare este necesar ca mai întâi să o conştientizezi. Ca psiholog şi trainer, utilizez adesea acest tipar ca temă pentru acasă sau ca instrument în cadrul atelierelor de lucru pentru a consolida şi extinde conştiinţa de sine.

Când stările noastre devin obişnuinţe, ele se automatizează. Când se întâmplă acest lucru, le experimentăm fără să fim conştienţi de ele. Pentru a ne conştientiza stările şi a le controla, trebuie să ne dorim asta, apoi să ne luăm un angajament în acest sens şi, în cele din urmă, să găsim o modalitate de a face acest lucru – un proces. Există mai multe metode.

1. *Monitorizarea stării*

Monitorizaţi-vă stările pe tot parcursul zilei, adresându-vă întrebări la fiecare 15 minute.

Ce stare a minţii, ce stare emoţională sau fiziologică experimentez acum?

Cum aş numi această stare?

2. *Asumarea responsabilităţii*

Roagă una sau mai multe persoane să te ajute, stimulându-te să-ţi monitorizezi stările.

Ce stare experimentezi acum?

Ce simţi acum? Ce gânduri îţi trec prin minte chiar în acest moment?

3. *Ține un jurnal*

Ține un jurnal al stărilor tale timp de 30 de zile.

Figura 6.1 prezintă un format care îți solicită doar 5 minute pe zi.

Instrucțiuni:
Desenează un cerc care să reprezinte stările pe care le-ai experimentat azi, de când te-ai trezit și până în acest moment. În interiorul stării: desenează o față zâmbitoare sau una încruntată, pentru a arăta calitatea emoțională pozitivă (+) sau negativă (-) a stării; scrieți un număr (de la 0 la 10) pentru a indica intensitatea; dedesubtul stărilor, treci conținutul *reprezentărilor tale interne* și factorii fiziologiei care joacă un rol – poți să folosești un * pentru a indica lucrurile care au declanșat starea (ancorele naturale din lumea ta). Acest desen are scopul de a evidenția gradul în care îți conștientizezi stările, schimbarea stărilor, alcătuirea stărilor etc.

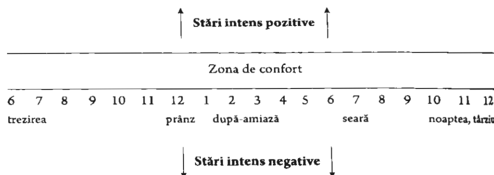


Figura 6.1. Jurnalul stărilor (jurnalul cu cercuri)

4. *Analiza stărilor*

Analizează-ți stările la sfârșitul fiecărei zile.

Figura 6.2 prezintă un format pentru a sorta detaliile modului în care îți experimentezi stările. În felul acesta, poți identifica o stare pe care vrei să o controlezi mai bine.

Coloana I:	Alcătuiește o listă cu toate *stările* pe care le-ai experimentat în ultima săptămână.
Coloana II:	Evaluează intensitatea acestor stări de la 0 la 100.
Coloana III:	Evaluează starea ca stare primară (SP) sau meta-stare (MS), stare normală, stare-dragon sau stare-geniu. Cum ai simțit stările-dragon și cum funcționează ele în cazul tău?
Coloana IV:	Specifică ce conținut are starea – ce Reprezentări Interne determină starea? Ce convingeri? Semnificații? Dacă este o MS, identifică structura stare-despre altă stare.
Coloana V:	Specifică structura stării folosind filmul și trăsăturile cinematografice ale acelui film.

I Identifică starea	II Intensitate 0 – 100	III Stare primară, Meta-Stare Stare-dragon/normală/de geniu	IV Conținut Idei/RI/Convingeri	V Structură Trăsături cinematografice

Figura 6.2. Diagramă pentru identificarea şi analiza stărilor

36. Tiparul cadrului „ca şi cum"

Concept

Tiparul cadrului „ca şi cum" se referă la ideea de a-ţi imagina sau de a pretinde că experimentezi o stare, o emoţie, un comportament şi un mod de a funcţiona în lume. Folosind cadrul „ca şi cum", putem să ne jucăm cu posibilităţi noi şi să încercăm modalităţi noi de a reprezenta lucrurile. Dezvoltat din Vaihinger (1924), cadrul „ca şi cum", ca proces, oferă un mod de a ne utiliza aptitudinile imaginativ-constructive pentru a ne învăţa creierul-şi-corpul cum va arăta, cum va suna, cum vom simţi etc. o anumită „realitate". De ce funcţionează acest proces? El funcţionează întrucât noi nu lucrăm cu realitatea în mod direct, ci indirect, prin hărţile sau modelele noastre despre teritoriu. Când ne extindem hărţile - în mintea noastră sau chiar în practică sau în joacă –, ne extindem repertoriul de alegeri. Şi când ne folosim harta „ca şi cum" şi acţionăm în conformitate cu această hartă, ne condiţionăm neurologia să simtă şi să înveţe acele posibilităţi noi.

Dacă o persoană pare incapabilă chiar şi să-şi imagineze o anumită experienţă, o putem invita să modeleze pe cineva care are acea aptitudine, convingere ori stare emoţională. Cadrul „ca şi cum" este util atunci când voi sau clientul vostru trebuie să exersaţi prin metoda simulării până când resursa este construită şi instalată pe deplin. Acest tipar este foarte generativ şi, astfel, stă la baza generării oricărui comportament nou.

Tiparul

1. ***Identifică experienţa dorită***

   Ce mod de gândire, simţire, vorbire, comportament, relaţionare etc. ţi-ar plăcea să experimentezi pentru prima dată ori să experimentezi pe deplin?

   În timp ce descrii această experienţă dorită în detalii senzoriale (văz, auz, simţire), cât de vie şi reală ţi se pare?

2. ***Acordă-ţi întreaga permisiune de a păşi pe deplin în cadrul dorit şi simulează că îl experimentezi pe deplin***

   Ai permisiunea să-ţi foloseşti puterile minţii-şi-emoţiei pentru a simula?

   Simularea a fost interzisă, considerată tabu sau asociată cu suferinţa psihologică (de exemplu: „E pueril să te prefaci", „Maturizează-te şi nu mai fi nerealist", „Să te prefaci înseamnă să te minţi singur")?

   De câte ori mai ai nevoie să-ţi acorzi permisiunea pentru a încerca să construieşti hărţi şi răspunsuri noi?

   Este în regulă să te simţi „ciudat", straniu, inoportun şi în afara zonei tale de confort?

   Ai permisiunea şi ca să te joci şi să te simţi „nu-eu"?

   Cât de mult te va ajuta asta când vei simţi emoţii noi şi diferite?

3. ***Construieşte cadrul „ca şi cum" şi pătrunde în el pe deplin***

   Ai construit un film mental al experienţei?

   Acum pretinde că păşeşti în acea experienţă. Ce auzi, ce simţi şi ce îţi spui ţie însuţi?

   Cum experimentezi acea stare din punct de vedere fiziologic?

Ce ar vedea cineva care s-ar uita la tine?

Care sunt trăsăturile cinematografice care guvernează şi operează în acea experienţă?

4. ***Fă o verificare şi evaluează***

Ce simţi când te afli în interiorul experienţei? Este utilă?

Îţi îmbunătăţeşte aptitudinile şi reacţiile?

Te face o persoană mai puternică?

Îţi deschide noi posibilităţi?

Acum, ieşi din acea experienţă şi controlează calitatea experienţei întrebându-te:

Este ea ecologică pentru relaţiile, sănătatea, echilibrul tău psihic etc.?

5. ***Trimite în viitor***

Să presupunem că iei acest mod de gândire, simţire, acţiune etc. şi îl duci în viitorul tău, înaintând un an, cinci ani... Ce simţi? Îţi place?

Îţi plac posibilele beneficii şi consecinţe ale acestei experienţe?

De câte ori mai ai nevoie să-ţi acorzi permisiunea de a continua să o experimentezi, să păşeşti în această experienţă şi să faci asta până când uiţi că te prefaci, până când se transformă în obicei şi devine modul tău de a răspunde?

37. Tiparul înlănţuirii stărilor

Concept

Stările noastre de conştiinţă fluctuează, se schimbă şi se transformă pe parcursul unei zile. Uneori însă, trecerea de la o stare la alta presupune o schimbare prea mare. Trecerea de la tristeţe la fericire implică o transformare prea mare pentru sistemul nostru minte-corp-emoţie. Uneori, este nevoie să trecem de la o stare la alta *în mod gradat*. Este ceea ce utilizează acest tipar ca instrument pentru schimbare.

În fiecare zi trecem de la o stare la alta de mai multe ori. Astfel de schimbări de stare se produc uşor, în mod firesc şi elegant. În mod normal,

nici nu le observăm. Într-o zi, experimentăm între opt şi treizeci de stări minte-corp care se petrec natural. Metoda inventarierii stărilor într-un jurnal ne permite să conştientizăm mai bine schimbările de stare pe care le trăim. Întrucât trecem în mod constant de la o stare la alta, direcţionarea minţii-emoţiilor noastre ne oferă un *instrument* pentru a crea căi spre stări pline de resurse. Acest *tipar al înlănţuirii stărilor* presupune câteva acţiuni pregătitoare, multe întreruperi ale stării şi testări.

Uneori ne blocăm sau ne simţim blocaţi din cauză că nu avem o *cale* care să ducă de la o stare limitatoare sau neplăcută la stări bogate în resurse. În felul acesta, când intrăm într-o stare de nemulţumire, de exemplu, vom avea o hartă care ne condiţionează spre abisuri emoţionale şi mai adânci: mânie, resentiment, răzbunare, luptă/fugi etc. Prin acest tipar, avem acum tehnologia care ne permite să construim punţi (sau căi) către stări mai bogate resurse.

Tiparul

1. ***Identifică o stare săracă în resurse***

Există vreo stare care îţi creează probleme, în mod specific?

Din ce stări îţi revii cel mai greu (nemulţumire, autocompătimire, suprasolicitare etc.)?

Există vreo stare care, atunci când o experimentezi, aproape întotdeauna te face să te afunzi în stări şi mai sărace în resurse?

2. ***Fă un plan pentru a-ţi crea o direcţie nouă***

Unde ai vrea să ajungi când experimentezi acea stare negativă?

În mod evident, ar fi ideal să treci de la *nemulţumire* la *extaz absolut*, însă, în majoritatea situaţiilor contextuale în care simţi un blocaj al obiectivelor tale („nemulţumire"), extazul imediat nu ar reuşi să scoată la iveală abilităţile şi resursele care te-ar ajuta să rezolvi blocajul obiectivelor tale.

Ce ţi-ar plăcea să simţi?

O listă ar putea include: prezenţă de spirit, calm, soluţionarea problemelor, curiozitate, creativitate etc.

3. *Identifică o cale specifică*

Când cunoşti starea negativă (de exemplu, nemulţumire) şi starea dorită (prezenţă de spirit), planifică o serie de două până la patru stadii intermediare prin care să treci de la emoţia problematică la o stare din ce în ce mai bogată în resurse. De pildă, ai putea planifica să treci de la *nemulţumire* la *răbdare*, apoi la *calm*, *acceptare* şi abia apoi la *prezenţă de spirit*.

Care sunt stările tale de început şi de sfârşit?

Ce stări ca paşi sau stadii pot alcătui o cale?

4. *Accesează şi ancorează fiecare stare*

Folosind dosul palmei, instalează ancore tactile pentru starea de început şi starea de sfârşit. Instalează o ancoră pentru starea limitatoare de la început (nemulţumire) pe pielea dintre degetul mare şi degetul arătător, pe dosul palmei. Gata? Aceasta este o ancoră kinestezică pe care o instalezi „atingând" articulaţiile degetelor de la mâna persoanei respective.

Apoi, instalează o ancoră pentru starea finală (prezenţă de spirit) pe articulaţia degetului mic. Gata?

În continuare, instalează o serie de ancore pentru stările intermediare. De exemplu, instalează o ancoră pentru *răbdare* pe articulaţia degetului arătător, apoi o ancoră pentru *calm* pe articulaţia degetului mijlociu, apoi una pentru *acceptare* pe articulaţia inelarului şi, în cele din urmă, ancora pentru ultima stare, *prezenţa de spirit*, pe articulaţia degetului mic. Testează fiecare ancoră.

5. *Înlănţuie stările*

Eşti pregătit să înlănţui toate aceste ancore şi să stabileşti o direcţie?

Când ai terminat pregătirile, începe cu prima stare şi invită *lin* persoana să o acceseze. Ajut-o declanşând prima ancoră.

Când persoana atinge apogeul acelei stări (cere-i să facă un semn cu capul), lansează următoarea ancoră *în timp ce* o menţii pe prima. Menţine *prima* ancoră pentru câteva momente în timp ce o menţii pe *a doua*, apoi eliberează-o pe prima şi menţine-o pe a doua.

Repetă procesul de cinci ori.

Declanşeaz-o apoi pe a doua şi, când persoana ajunge la apogeu, declanşează ancora pentru *următoarea stare*. Foloseşte acelaşi proces.

Menţine ambele ancore, apoi eliberează-o pe prima. Repetă de cinci ori. Continuă până parcurgi tot lanţul.

*6. **Testează lanţul***

Ce se întâmplă când declanşezi prima ancoră?

Persoana (tu sau altcineva) trece repede şi automat la *starea dorită?*

Dacă da, ai iniţiat cu succes un lanţ care îi oferă acelei persoane o cale neurologică prin care poate trece de la nemulţumire la prezenţă de spirit.

*7. **Trimite în viitor***

Când ai dori să ai la dispoziţie acest lanţ?

Perfect! Acum, imaginează-ţi acea experienţă într-un moment din săptămâna următoare când ai putea să te simţi nemulţumit (declanşează ancora) şi vei *simţi asta* (declanşează lanţul de ancore, menţinând prezenţa de spirit) în timp ce treci treptat şi uşor spre... (starea dorită).

Cum este?

38. Tiparul de suprapunere a „sub-modalităţilor"

Concept

Uneori, ne este greu să folosim un anumit sistem de reprezentare senzorială pentru a genera o anumită resursă. În astfel de cazuri, putem să începem cu sistemul de reprezentare preferat, cu care suntem deprinşi, apoi să *suprapunem cu* sistemul mai slab. Procedând astfel putem să dezvoltăm sistemul de reprezentare în care nu excelăm şi să ne extindem repertoriul.

Un prezentator sau un orator poate să practice suprapunerea de la o trăsătură cinematografică la alta, utilizând toate sistemele de reprezentare şi apoi alternându-le. Marea literatură care utilizează toate sistemele şi le alternează, folosind la început unul şi apoi altul, se bazează pe acelaşi tipar. Acest tipar urmează meta-tiparul pe care îl folosim atât pentru a comunica eficient, cât şi în lucrul cu transa – *ritmare, ritmare, conducere.*

1. *Identifică modalitatea dorită*

Să presupunem că cineva care nu se pricepe să construiască imagini interne sau nu e mulţumit de abilităţile sale în această privinţă vrea să-şi dezvolte abilitatea de a se relaxa vizualizând scene liniştitoare şi/sau parcurgând alte procese meditative.

Aşadar, nu alcătuieşti în minte imagini suficient de clare sau de vii? (Nu.)

Şi ai vrea să faci asta? (Da, aş vrea.)

Şi eşti motivat? Ai motive să consideri că acest lucru are valoare pentru tine? (Da.)

Care este sistemul tău de reprezentare preferat?

2. *Începe cu sistemul de reprezentare preferat*

Dacă este cel auditiv: Perfect, atunci imaginează-ţi că asculţi sunetul vântului care foşneşte prin frunzişul unui copac într-o zi de toamnă. Auzi vântul cum suflă uşor? (Da.) Perfect!

Dacă este cel kinestezic: Perfect, atunci simte aerul blând care suflă în copaci şi auzi-l cum foşneşte, apoi începe să vezi puţin cum se mişcă crengile copacului. Cum este? Simţi asta?

3. *Apoi suprapune pe modalitatea dorită*

Pentru procesarea auditivă: În timp ce auzi asta, începe să vezi frunzele maronii, roşii şi galbene care cad din copaci...

Pentru procesarea kinestezică: În timp ce simţi adierea, auzi vântul cum bate şi vezi frunzele maronii...

4. *Trimite în viitor şi testează*

De câte ori mai ai nevoie să suprapui până când sistemul slab devine mai puternic şi are un impact mai mare?

Imaginează-ţi că faci instantanee în fiecare sistem şi suprapui de la cel mai puternic la cel mai slab în zilele şi lunile ce vor urma. Cât de bogat în resurse vei deveni procedând astfel?

39. Tiparul pragului (sau al distrugerii obiceiului compulsiv)

Concept

Uneori, un mod de gândire-şi-simţire care nu mai funcţionează în beneficiul nostru continuă să opereze pur şi simplu pentru că noi îi permitem. Poate că, la un anumit nivel, încă mai credem că va funcţiona dacă ne dăm silinţa. Aşa se face că rămânem într-o relaţie disfuncţională, repetăm un tipar nociv, continuăm să activăm într-o organizare dezumanizantă etc. De obicei, în astfel de tipare, nu am înfruntat întreaga disfuncţionalitate sau nu ne-a provocat suficiente neplăceri; sau, dacă da, continuăm să o alimentăm într-un fel sau altul, astfel încât să nu ajungem la pragul în care să spunem: „Gata! Ajunge!".

Un prag este acel loc în care o experienţă se schimbă, devine altceva, sau noi ne schimbăm şi o simţim într-un mod diferit. Orice tipar de gândire, emoţie, vorbire sau comportament poate fi adus într-un punct de prag. Se întâmplă în mod firesc. În timp, acumulăm nefericire, suferinţă, nemulţumire, mânie sau altceva şi ajungem într-un punct în care ne saturăm, e destul. Începem să recunoaştem această senzaţie interioară de „Gata! Ajunge!". În acel moment „se umple paharul". Când se întâmplă, simţim deodată că „s-a întrecut măsura". Este ca şi cum ceva s-ar rupe brusc şi irevocabil. Este ca atunci când îndoim şi dezdoim o bucată de metal până când, în cele din urmă, metalul ajunge la un prag intern de uzură şi se rupe. Ceva plesneşte în interior. Şi, ca în cazul lui Humpty Dumpty, nu-l mai putem readuce în starea iniţială.

Uneori o persoană atinge pragul cu tiparul unui obicei ca fumatul, consumul de alcool, înjurăturile, faptul că e prea tolerant cu partenerul de viaţă sau la serviciu etc. Apoi, brusc, ceva se rupe. Vechiul tipar nu mai este coerent şi acceptabil. În acel moment individul nu mai poate să suporte nici măcar mirosul de ţigară. Gustul de alcool nu îl mai atrage deloc. Gândul la o anumită persoană îi creează repulsie. Spunem că individul respectiv a atins un prag. (Sursa: Andreas şi Andreas, 1987)

1. ***Identifică starea compulsivă***

Ce simţi ca pe un obicei compulsiv?

Ce obsesie mentală, emoţională şi comportamentală ai?

2. ***Identifică o stare care nu este compulsivă***

La ce te poţi gândi care e asemănător unui obicei compulsiv, dar în legătură cu care să nu simţi sau să nu devii obsesiv-compulsiv?

De pildă, poţi simţi o dorinţă compulsivă de a mânca fistic, dar nu şi alune obişnuite, sau de a mânca îngheţată, dar nu şi iaurt.

3. ***Fă o analiză contrastivă***

Când compari aceste două produse, care sunt diferenţele dintre ele?

Cum *codifici* lucrul pentru care simţi o dorinţă compulsivă?

Cum codifici lucrul asemănător, dar faţă de care nu simţi o dorinţă compulsivă?

Cum anume le reprezinţi diferit?

Care trăsături cinematografice sunt *determinante* sau *critice*?

4. ***Spulber-o***

Ia calitatea reprezentării (trăsătura cinematografică, aşa-numita „sub-modalitate") care determină obiceiul compulsiv (mărime, apropiere, culoare etc.) şi fă-o mai intensă (din ce în ce mai mare, tot mai aproape, tot mai luminoasă etc.), până când explodează. Fă asta cât de repede posibil.

Cum te simţi atunci când o arunci în aer?

Cât de mult trebuie să amplifici experienţa pentru ca ea să nu mai poată exista în acea formă?

Când faci asta, aşteaptă-te ca sentimentele compulsive să crească la început, devenind tot mai puternice... apoi, când atingi pragul, experienţa pocneşte, plesneşte, sare în aer, nu-i aşa?

(Viteza este totul. Viteza nu lasă persoanei suficient timp pentru a se „obişnui" cu intensitatea crescută a experienţei.)

5. Testează

Acum, gândeşte-te la acea experienţă. Ce simţi?

A explodat?

6. Ridică experienţa

O metodă alternativă pentru a duce o experienţă în punctul de prag e să o ridici ca şi cum ai ridica o maşină cu cricul, înălţând-o tot mai sus. Pentru a face acest lucru, ia experienţa şi trăsăturile cinematografice determinante sau calităţile care o alimentează şi ridică-le încontinuu.

Când atinge pragul şi pocneşte?

Fă asta în mod repetat, până când treci de punctul de prag, apoi opreşte-te pentru câteva minute şi testează.

7. Swish spre un „tu" mai bogat în resurse

După ce ai schimbat dorinţa compulsivă, cum este să ţi-l închipui pe acel „tu" pentru care astfel de contexte nu mai reprezintă nicio problemă?

Foloseşte tiparul Swish pentru a trece de la vechii stimuli care determinau dorinţa compulsivă către stări noi şi pline de resurse.

40. Tiparul de transformare a greşelilor în învăţăminte

(Primul dintre cele două tipare de gestionare eficientă a greşelilor)

Concept

Aşa cum se întâmplă cu diferite tipare obsesiv-compulsive, uneori cădem în mod repetat în „aceleaşi vechi tipare". Nu am învăţat nimic? Poate că nu. Poate că tocmai aici e problema. În loc să *învăţăm* din greşeli, ne cheltuim energia mentală-şi-emoţională luptându-ne cu ele. Poate că ar trebui să acceptăm greşeala, să învăţăm din ea şi apoi să ne eliberăm de ea. Este posibil acest lucru? Uneori, ne organizăm gândirea, emoţia şi comportamentul pentru a atinge un rezultat, apoi cădem pur şi simplu

într-un tipar repetitiv, irațional. Dacă tiparul a funcționat fie chiar și parțial, nu îl aducem la zi. Nu îl mai testăm în raport cu realitatea. (Sursa: Dilts, Smith și Hallbom; acesta este primul dintre cele două tipare pe acest subiect – a se vedea tiparul 74 pentru cel de-al doilea.)

Tiparul

1. *Identifică tiparul utilizat excesiv*

Ce tipar sau grup de răspunsuri negative experimentezi în mod repetat?

Ce lucru de care nu ai nevoie ți se întâmplă mult prea des?

Ce comportament sau tipar nociv pentru tine se manifestă încontinuu?

Listă de variante: recăsătorirea cu același gen de om; împrietenirea cu un alt alcoolic; concedierea repetată; jignirea oamenilor; urmărirea unui scop și renunțarea la el într-un moment decisiv.

2. *Descoperă convingerile limitatoare care susțin tiparul și îl mențin în funcțiune*

Ce convingere sau convingeri limitatoare ai dezvoltat care contribuie la acest tipar sau îl susțin?

Crezi că te străduiești atât de mult, încât ignori adesea contextul?

Crezi atât de mult în iubire, în relații, în a le acorda oamenilor a doua șansă etc., încât faci mereu aceleași greșeli?

3. *Identifică o experiență cu o structură similară*

Ce experiență neplăcută sau negativă este similară acesteia în ceea ce privește structura?

Ce experiență negativă poți selecta?

4. *Compar-o cu scenariul cel mai rău posibil*

Ce simți când compari experiențele negative cu ceva și mai rău care s-ar fi putut întâmpla, dar nu s-a întâmplat?

Ești recunoscător că tot ce s-a întâmplat a fost doar atât și că nu a fost ceva mai grav?

5. ***Explorează efectele secundare pozitive***

În ce fel experienţa negativă a cauzat sau a contribuit la ceva pozitiv care a avut loc ulterior?

Este posibil ca unele dintre cele mai bune lucruri din viaţa ta să nu se fi întâmplat niciodată fără aceste evenimente aparent negative?

6. ***Găseşte intenţiile pozitive din spatele evenimentelor negative***

Care a fost sau care este intenţia pozitivă din spatele evenimentului negativ?

Care au fost sau care sunt o parte dintre intenţiile pozitive ale unora dintre oamenii implicaţi?

Ce lucru valoros pentru ei încercau să facă?

7. ***Găseşte semnificaţiile pozitive ale evenimentelor negative***

Întrucât un eveniment poate însemna ceva negativ la un anumit nivel şi ceva pozitiv la un alt nivel, care au fost câteva dintre semnificaţiile pozitive ale acestui eveniment?

E posibil ca tu să fi rezolvat deja problema pe care o experimentezi la un nivel?

Dacă ai rezolvat-o deja la un alt nivel, care este acea soluţie?

8. ***Reeditează***

Imaginează-ţi că te întorci în trecut, înainte să se fi întâmplat toate aceste evenimente negative, şi că le retrăieşti utilizând înţelegerile pozitive pe care le-ai dobândit prin acest proces şi oricare alte înţelegeri pe care le ai acum. Cum este când le reeditezi aplicând acele înţelegeri şi acele resurse?

9. ***Salvează, trimite în viitor şi ieşi***

În timp ce îţi imaginezi că pătrunzi în acel loc din interiorul tău unde păstrezi informaţiile şi înţelegerile, înmagazinează aceste învăţăminte şi marchează-le drept învăţăminte noi, astfel încât să le poţi accesa cu uşurinţă oricând, în viitor. Îţi aparţin aceste învăţăminte?

Le-ai trimis în viitor pe linia ta temporală?

41. Compulsiunea voluntară: tiparul ciocolatei Godiva

Concept

În acest tipar, realizăm o conexiune între unele sentimente foarte puternice, compulsive chiar, şi comportamente pe care dorim să le continuăm şi pentru care ne trebuie un plus de motivaţie. Acest tipar este util în special pentru a instala dorinţa de a face acele lucruri pe care ştim că ar trebui să le facem, dar pe care nu prea ne trage inima să le facem. Cu această tehnologie, ne putem schimba sentimentele şi motivaţia. (Sursa: Richard Bandler)

Tiparul

1. *Identifică o compulsiune*

Faţă de ce anume te simţi grozav de entuziasmat sau simţi o dorinţă compulsivă doar când te gândeşti la acel lucru?

Ce anume îţi stârneşte o dorinţă nestăvilită?

Listă de variante: când mănânci o ciocolată delicioasă (ciocolata Godiva), când savurezi cea mai mare plăcere a ta, când vezi pe jos o bancnotă de o mie de dolari etc.

2. *Vizualizează cum practici acea compulsiune*

Ce simţi când îţi aminteşti experienţa intens şi pe deplin şi te asociezi întru totul în acea amintire, astfel încât să păşeşti în acel film?

Cum te determină şi te constrânge să o experimentezi din nou?

Când îţi aminteşti asta şi intri imediat în acea stare simţindu-te foarte motivat, ai *Imaginea 1*.

3. *Identifică o experienţă dorită*

În legătură cu ce anume ai vrea să ai un sentiment compulsiv mai puternic?

Ce experienţă ai vrea să trăieşti într-un mod irezistibil?

Cât de uşor îţi poţi permite să o vizualizezi şi să te imaginezi făcând acel lucru?

Când ai această imagine disociată, ai *Imaginea 2*.

4. Verifică ecologia

Faptul că „simţi o dorinţă nestăvilită faţă de această activitate" va funcţiona în beneficiul tău sau te-ar ajuta să ai o viaţă mai bună?

Ţi-ar permite să fii mai bogat în resurse, mai eficient şi mai productiv?

Te-ar face o persoană mai puternică?

5. Fă conexiunea între cele două imagini

Cu *Imaginea 2* în spatele *Imaginii 1*, priveşte *Imaginea 1* astfel încât să vezi activitatea compulsivă ca şi cum ar fi în spatele *Imaginii 2* (care este imaginea activităţii dorite).

Eşti capabil acum să vezi aceste două imagini interconectate?

Imaginea 1 se află în faţă, iar *Imaginea 2*, în spatele ei?

6. Utilizează legătura dintre cele două imagini

În timp ce faci rapid un mic orificiu în centrul *Imaginii 2*, realizează-l astfel încât să poţi vedea prin el *Imaginea 1*. O vezi?

Acum, foarte, foarte repede, lărgeşte orificiul cât de mult este nevoie pentru ca *Imaginea 1* să treacă prin el şi să acopere *Imaginea 2*, astfel încât să simţi entuziasmul specific acelei prime imagini irezistibile.

Cum este?

7. Inversează şi repetă

Acum, în timp ce păstrezi toate sentimentele pozitive, micşorează orificiul cât de repede poţi.

Repetă procesul de cel puţin trei ori. Cum este?

Repetă de câte ori este necesar, până când gândul la acea activitate devine complet asociat cu sentimentele dorite.

8. Testează, verifică ecologia şi trimite în viitor

Acum, gândeşte-te la lucrul pentru care vrei mai multă dorinţă, mai multă atracţie şi mai multă motivaţie. Ce se întâmplă?

Îţi place asta? Este ecologic?

Eşti pe deplin aliniat cu asta?

42. Tiparul pentru luarea deciziilor

Concept

Uneori, când încercăm să luăm o decizie în legătură cu ceva, ne este greu să ne hotărâm. În acel proces, experimentăm indecizia. Spunem şi „da", şi „nu". Pendulăm de la una la alta. Dar, întrucât procesul de luare a unei decizii presupune să ne folosim reprezentările şi cadrele, pentru a lua decizii mai bune rezultă că trebuie să recurgem la reprezentările şi sistemele senzoriale adecvate – şi să utilizăm succesiunea cea mai eficientă. În general, multora ne este greu să „simţim" o alegere bună ori să luăm o decizie bună fără să comparăm vizual alternativele.

La nivel lingvistic, o *decizie* este o nominalizare a procesului de a *alege* între alternative. Însă, pentru a pendula între alternative e necesar să trecem la un „nivel logic" superior, adică să adoptăm o meta-poziţie pentru a avea o perspectivă mai amplă. Prin urmare, luarea unei decizii eficiente implică meta-niveluri sau meta-stări. Acest tipar a fost conceput pentru a ne permite să luăm decizii de o calitate superioară.

Tiparul

1. *Identifică o zonă decizională*

Ce decizie ai vrea sau ai nevoie să iei?

Care este zona decizională şi care sunt alternativele?

Ce rezultat ai vrea să obţii în urma acestei decizii?

Este acel rezultat formulat corespunzător?

Eşti dispus să utilizezi *tiparul rezultatelor formulate corespunzător* pentru a crea un astfel de rezultat?

2. *Accesează o posibilitate vizuală*

Mai întâi, permiteţi să vezi o posibilă decizie şi soluţia care decurge din ea.

(În timp ce faci această sugestie, fă un gest cu mâna în dreapta persoanei, în sus, şi asigură-te că persoana te urmăreşte vizual.)

Vezi acea posibilitate? Cât de clară este acea alegere?

3. *Meta-comentează în legătură cu opţiunea*

În timp ce te gândeşti la acea alternativă posibilă, ce sentimente sau gânduri îţi trec prin minte?

Ce reacţie îţi stârneşte această opţiune? Ce crezi despre ea?

Cum se potriveşte ea cu valorile, convingerile, înţelegerile tale etc.?

(În timp ce spui asta, gesticulează în jos şi spre dreapta pentru a elicita sentimente sau gesticulează în sus către o meta-poziţie pentru concepte superioare.)

4. *Accesează un răspuns kinestezic*

Cât de mult simţi că îţi place opţiunea sau consideri că este adecvată?

Ce simţi în legătură cu asta?

5. *Accesează o altă reprezentare vizuală, meta-comentează şi obţine un al doilea răspuns kinestezic*

Elicitează un al doilea set de răspunsuri pentru a doua, a treia şi pentru următoarele alternative.

În timp ce te gândeşti la o altă posibilitate, la o altă alegere pe care ai putea să o faci, cum ţi-o reprezinţi vizual? Ce crezi despre ea? Ce simţi faţă de ea?

Fă aceasta în mod repetat, până când iei în considerare toate opţiunile importante şi nu îţi mai vine în minte nicio altă alegere.

6. *Retrage-te din toate alegerile pentru a o selecta pe cea mai bună*

În timp ce adopţi o meta-poziţie, situată deasupra tuturor opţiunilor pe care le-ai luat în considerare, care sunt criteriile în funcţie de care vei lua decizia finală?

Ai o ierarhie a criteriilor?

Eşti pregătit *să selectezi* acum opţiunea care întruneşte majoritatea criteriilor? Atunci, selectează.

7. *Trimite în viitor*

În timp ce selectezi soluţia optimă, păşeşte în ea şi imaginează-ţi că o experimentezi, utilizând-o, imaginându-ţi cum înaintezi în viitor având această soluţie. Ce simţi?

Eşti pe deplin aliniat cu ea?

Există vreo parte din tine care obiectează faţă de luarea acestei decizii?

Eşti capabil să integrezi în opţiune toate obiecţiile?

Ce preţ vei plăti pentru această alegere?

Ce preţ ai plăti pentru altă alegere?

8. ***Detectarea şi remedierea disfuncţiilor acestui proces***

Dacă niciuna dintre soluţiile tale nu pare adecvată, contactează-ţi partea creativă pentru a genera mai multe opţiuni noi.

43. Tiparul plăcerii

Concept

Plăcerea diferă de *fericire* şi de *bucurie*, aşa cum o stare primară diferă de o meta-stare. Plăcerea, ca experienţă a unei stări primare, operează ca o funcţie a simţurilor noastre – plăcerile imaginilor, sunetelor, senzaţiilor, mişcărilor mirosului şi gustului. De aici, trecem la un nivel superior şi experimentăm bucuria sau fericirea *despre* acea plăcere (plăcerea unei plăceri).

Pentru a experimenta *plăcerea*, avem nevoie doar de echipamentul senzorial al ochilor, urechilor, nasului, pielii etc. Noi experimentăm *plăcerea* pur şi simplu ca pe un stimul al receptorilor noştri senzoriali. Prin contrast, pentru a simţi *bucuria*, avem nevoie de conştiinţă sau „minte". Avem nevoie de gânduri-şi-sentimente plăcute, care să confirme imaginile, sunetele, senzaţiile, gustul şi mirosurile noastre. Tocmai de aceea *bucuriile* noastre diferă atât de mult. Ne deosebim prin felul în care ne raportăm la propria experienţă senzorială. Tu îi dai semnificaţii plăcute; altcineva o consideră plictisitoare, monotonă, neplăcută, josnică şi respingătoare.

Structura fericirii presupune să asociem „gânduri fericite" cu o anumită plăcere. Aplicăm acel gen de gânduri altor gânduri. Din acest motiv, putem învăţa să ne simţim „fericiţi" în legătură cu aproape orice. Fericirea rezultă *nu* din experienţe de nivel primar, ci din *capacitatea de a aprecia*,

de a sesiza valoarea, de a acorda o anumită însemnătate, de a da unui lucru mai multă importanţă şi semnificaţie. Cu cât acordăm mai multă semnificaţie unei experienţe, cu atât aceasta devine mai plăcută şi mai aducătoare de bucurie – şi o experimentăm ca atare. Această tehnologie funcţionează bine pentru orice persoană incapabilă să se bucure de experienţele vieţii şi, în special, de cele aducătoare de plăcere.

Tiparul

1. *Alcătuieşte o listă a „plăcerilor"*

Ce te face fericit? Alcătuieşte o listă cu toate lucrurile care îţi produc o adevărată plăcere.

Ai inclus în ea tot ce îţi dă senzaţia de bucurie, fericire, entuziasm şi plăcere?

„Ce îmi place să fac, să experimentez, să văd etc. este..."

2. *Alege ceva care îţi produce plăcere*

Pe care ai vrea să-l foloseşti pentru a explora propria structură a plăcerii?

Întrucât vrem să îl folosim pentru a elicita structura fericirii, mai întâi testează-l, pentru a te asigura că este un referent senzorial. Poţi să-l vezi, să-l auzi, să-l simţi ori să-l guşti?

Listă de variante: când faci o baie fierbinte, când admiri un apus de soare, când te joci cu un pisoi, când citeşti o carte, când dansezi, cânţi, vezi o privelişte frumoasă, când asculţi muzică etc.

3. *Descoperă-ţi matricea plăcerii*

Când ai o stare primară de „plăcere", relaxează-te şi oferă cât de multe răspunsuri care îţi vin în minte pentru următoarele întrebări:

Ce semnificaţie pozitivă de valoare şi însemnătate acorzi acestei plăceri?

În ce mod este ea semnificativă pentru tine?

Care este plăcerea pe care o obţii din această plăcere?

Schiţează meta-nivelurile semnificaţiilor tale despre acea plăcere desenând un cerc pentru a indica plăcerea de stare primară cu fiecare strat de plăcere pe care îl conţine.

4. *Continuă să urci nivelurile meta-plăcerilor*

Repetă de fiecare dată întrebarea, formulând-o în diferite moduri, pentru a identifica semnificaţiile plăcute de nivel superior:

Ce semnificaţii pozitive îi acorzi?

În ce mod are ea valoare pentru tine?

Ce semnificaţie are pentru tine?

Ce plăcere de nivel superior obţii din această plăcere?

5. *Apreciază gestalt-ul*

În timp ce ieşi din propria matrice a plăcerii, observă toate semnificaţiile, convingerile şi stările pe care le-ai generat în legătură cu acea plăcere iniţială. Apreciezi pe deplin felul în care generează atâta plăcere pentru tine?

Conştientizezi că ai atâtea semnificaţii care generează acea plăcere?

Îţi explici acum energia, motivaţia şi forţa acestei plăceri?

Acum ştii de ce îţi oferă atâta plăcere?

6. *Propagă în jur plăcerea de nivel superior*

Păşeşte în cea mai înaltă stare de meta-plăcere, astfel încât să o poţi accesa pe deplin şi instruieşte-ţi corpul să o experimenteze şi mai intens. Îţi place asta?

Când devii pe deplin conştient de aceste semnificaţii superioare ale plăcerii şi îţi imaginezi că aplici această stare perceptuală şi altor activităţi zilnice, în ce fel se transformă activităţile tale zilnice? Îţi place?

Ce alte activităţi senzoriale zilnice poţi folosi pentru a ancora această stare de nivel superior?

Imaginează-ţi că te afli în această stare într-un anumit context făcând X. Dacă ai avea această stare, exact aşa cum o vrei tu, în ce fel ar determina şi/sau ar transforma experienţa ta de... (muncă, relaţionare, învăţare etc.)?

Te ajută să propagi plăcerea şi să o asociezi şi altor comportamente?

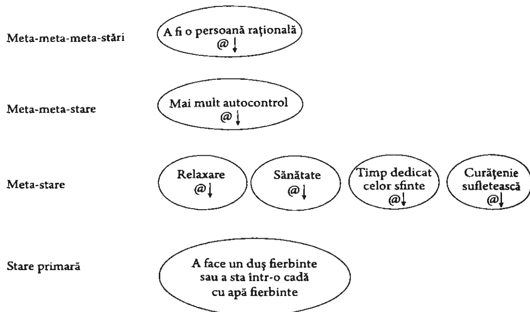


Figura 6.3. Structura pe meta-niveluri a „plăcerii"

44. Tiparul de reducere a plăcerii

Concept

Capacitatea noastră de a accesa stări de plăcere şi de a le ataşa ca meta-stări sau cadre pentru alte stări ne oferă posibilitatea de a transforma orice stare într-o meta-plăcere. Oamenii pot chiar să simtă plăcere din durere, aşa cum se întâmplă în masochism. De asemenea, putem ajunge să experimentăm prea multă plăcere în legătură cu diferite lucruri. *Neuro-semantica semnificaţiilor* noastre, încorporată în *neurologia* noastră, îşi poate pierde echilibrul. Aceasta se întâmplă atunci când investim fumatul, consumul de alcool, mâncatul, jocurile de noroc, cumpărăturile, munca şi multe alte lucruri cu prea multă semnificaţie. În acel punct, experienţa capătă o încărcătură semantică. Ulterior, folosim astfel de comportamente sau experienţe pentru a declanşa „fericirea" chiar şi atunci când, pe termen lung, trebuie să plătim preţul prin diverse forme de nefericire.

Tiparul de eliminare a plăcerii utilizează *tiparul plăcerii* pentru a identifica plăcerile utilizate excesiv şi structura acestor plăceri. Începeţi acest tipar, aşa cum aţi făcut pentru *tiparul plăcerii*, cu o plăcere senzorială de stare primară, dar, de data aceasta, cu una pe care vreţi să o reduceţi. Acest tipar a fost conceput pentru a ne ajuta să acordăm mai puţină plăcere unei anumite experienţe. El funcţionează în cazul dependenţelor, obsesiilor şi viciilor legate de unele plăceri de care ne folosim în exces şi care subminează alte valori importante din viaţa noastră.

Cu acest tipar puteţi sorta şi separa plăcerile primare de meta-plăceri (bucurii). Puteţi descoperi acele semnificaţii neuro-semantice care vă determină comportamentele şi puteţi schimba acea structură, astfel încât să acţioneze în beneficiul vostru. Utilizaţi acest tipar pentru a vă intensifica stările fericite şi pentru a diminua acele plăceri care vă răpesc energia.

Tiparul

1. *Identifică plăcerea nedorită*

Ce activitate, comportament sau experienţă simţi ca pe o plăcere, cel puţin la un anumit nivel, dar care ştii că îţi subminează sănătatea şi starea generală de bine?

Listă de variante: fumatul, mâncatul în exces, consumul de alcool, calea minimei rezistenţe, mânia, cumpărăturile etc.

2. *Identifică nivelurile de meta-stare ale semnificaţiei*

Ce semnificaţie o conduce?

Ce semnificaţie pozitivă de valoare şi importanţă conferi acestei plăceri?

Schiţează o diagramă a plăcerilor primare şi a meta-plăcerilor – scara de stări din ce în ce mai înalte care creează o scară a meta-stărilor.

3. *Repetă meta-întrebările pentru a obţine întreaga structură*

De ce este importantă pentru tine?

Ce face pentru tine? Ce obţii din ea?

Când obţii acea plăcere, ce simţi? Ce gândeşti?

Care sunt semnificaţiile pozitive pe care le obţii din acea plăcere?

4. ***Apreciază gestalt-ul de bucurie***

Când te retragi şi observi toate semnificaţiile, convingerile şi stările care *determină* această plăcere nedorită, ce înţelegeri ai în legătură cu modul în care această plăcere a ajuns să aibă atâta putere asupra ta?

Simţi structura şi modul de operare al acestei plăceri nedorite?

5. ***Elimină plăcerea, îndepărtând semnificaţiile şi valorile care o transformă într-o meta-plăcere***

Când îmi aşez mâna peste un set de semnificaţii de meta-nivel în acest fel (acoperă una dintre scările meta-stărilor), plăcerea dispare?

Dar ce zici despre această linie a meta-plăcerilor? Dacă elimini această linie a meta-stărilor, bucuria se reduce?

Ce linie a semnificaţiilor de meta-nivel trebuie să elimini pentru a reduce forţa acestei plăceri?

Câte semnificaţii trebuie să elimin pentru ca ea să înceapă să existe doar aşa cum „este" la nivel primar? De exemplu: să mănânc pentru a fi sănătos şi a mă hrăni, nu pentru confort; să golesc mânia de stres; să înving singurătatea etc.

Cum ar fi dacă nu ar însemna asta?

6. ***Trimite în viitor eliminarea plăcerii***

Imaginează-te pe deplin angajat în plăcerea primară – de exemplu, plăcerea de a mânca –, apoi auzi-te spunând:

„Aceasta este *doar* mâncare. Ea îmi hrăneşte trupul – o plăcere de moment, dar nimic mai mult. Refuz să îi confer prea multă semnificaţie. Dacă o iubesc prea mult, văd straturi de grăsime urâtă cum se acumulează în zona taliei." (Ataşează *ne*plăceri care funcţionează pentru tine.)

7. ***Accesează pe deplin cele mai înalte stări de meta-plăcere***

În timp ce păşeşti în acea semnificaţie de nivel superior, te afli acolo pe de-a-ntregul?

Când păşeşti în această stare şi o experimentezi pe deplin, *conştientizează* că poţi face asta fără să te mai angajezi în acel comportament. Acum, lasă-ţi partea creativă să identifice alte comportamente care îţi vor permite să experimentezi această semnificaţie de meta-nivel în viaţa de zi cu zi.

8. Trimite în viitor şi testează

Când îţi imaginezi că păşeşti în viitor cu această nouă orientare, îţi place asta?

Vrei să o păstrezi?

Ţi-ar îmbunătăţi ea sănătatea, viaţa, ţi-ar da mai multă energie etc.?

Eşti pe deplin aliniat cu ea?

45. Tiparul distrugerii sinesteziilor limitatoare

Concept

Uneori, ne reprezentăm informaţia combinând, amestecând şi unind mai multe modalităţi. Când combinăm două sau multe simţuri, numim aceasta fuzionare, cuplare sau sintetizare a unei *sinestezii*. Acest termen se referă la o *suprapunere* a văzului, auzului, a simţului tactil, olfactiv etc. Sinesteziile stau la baza multor exprimări ale creativităţii şi geniului, dar pot să creeze şi probleme. De exemplu, când o persoană vede sânge şi, în mod automat, simte frică, acea persoană are o sinestezie V-K (văz-simţ). De asemenea, sinestezia poate să amplifice amintirile traumatice.

Următorul tipar oferă o metodă pentru a distruge astfel de sinestezii. Scopul nostru e să adăugăm în asemenea contexte variante de comportament prin crearea unor noi tipare de răspuns. În felul acesta se măreşte flexibilitatea persoanei şi se adaugă rapid şi uşor resurse de bază. Această tehnologie ne permite să adăugăm diferite caracteristici neurologice la sinesteziile existente. (Sursa: Hallbom)

Tiparul

1. Identifică un context problematic

În ce context experimentezi o problemă?

În legătură cu cine? Când apare? Unde?

2. Accesează, ancorează şi calibrează problema

Când accesezi comportamentul şi starea legate de acea problemă, ancorează-le într-un anumit loc de pe podea.

Când faci asta, ai observat fiziologia, respiraţia, semnalele de accesare vizuală, tonul vocii etc. din acea stare problematică? Nu uita să calibrezi.

3. ***Identifică şi păşeşte într-un spaţiu plin de resurse***

Ce resursă ar face ca problema să nu mai fie necesară?

Ce resursă ar împiedica problema să apară?

În timp ce accesezi acea resursă, păşeşte în ea şi ancoreaz-o într-un alt loc de pe podea.

Calibrează din nou la schimbările care relevă factorii acestei stări.

4. ***Păşeşte din nou în spaţiul problemei***

În timp ce rememorezi situaţia problematică, adoptă pe deplin fiziologia stării pline de resurse – inclusiv vocea, respiraţia şi postura. Continuă să menţii imaginea problemei în timp ce operezi schimbările fiziologice.

5. ***Adăugarea de opţiuni***

Adaugă acestei stări pline de resurse un digital-auditiv şi o construcţie vizuală printr-o atingere uşoară pe piciorul stâng şi lipind de bărbie un deget al mâinii drepte. În timpul acesta, priveşte în sus şi spre dreapta, spunând „Mmm", ca şi cum te-ai gândi la ceva profund. Făcând asta, păşeşte în spaţiul resursei.

6. ***Verifică toate reprezentările***

Acum, gândeşte-te la problemă şi plimbă-ţi privirea prin toate poziţiile de accesare urmând conturul cifrei 8, pornind întotdeauna de la centru şi mergând sus. Apoi inversează direcţia, mergând tot de la centru în sus.

7. ***Testează şi verifică ecologia***

Întrerupe starea şi testează pentru a vedea dacă ai o altă reacţie faţă de problemă.

Verifică ecologia pentru a determina dacă există vreo parte de-a ta care să obiecteze la folosirea acestei alegeri bogate în resurse.

46. Tiparul arhivării amintirilor

Concept

Uneori, problemele pe care le experimentăm sunt create de lucrurile pe care ni le amintim şi de modul în care ni le amintim. Codificăm amintirile în aşa fel încât ele continuă să ne tortureze cu imagini şi sunete neplăcute, amintindu-ne să ne simţim rău, vinovaţi, dezorientaţi ş.a.m.d. O modalitate de a *dezamorsa* astfel de amintiri e să extragem din ele învăţăminte pozitive şi să le stocăm în biblioteca noastră interioară, ca noi puncte de referinţă. (Sursa: Dr. Maralee Platt)

Tiparul

1. *Identifică o amintire*

Ce experienţă sau amintire traumatică nu-ţi dă pace încă?

Ce amintire sau amintiri creează interferenţe în interiorul tău?

2. *Identifică trăsăturile cinematografice („sub-modalităţile")*

Cum ţi-ai codificat amintirea din perspectiva trăsăturilor ei cinematografice?

Care sunt principalele „sub-modalităţi" ale felului în care ţi-o aminteşti (color sau alb-negru, imagine statică sau film etc.)?

3. *Creează şi lucrează cu o reprezentare simbolică*

Când examinezi cadrele amintirii tale şi laşi un cadru al filmului să reprezinte întreaga experienţă, ce se întâmplă?

Care este reprezentarea simbolică a întregului?

În timp ce îi permiţi acum să devină o reprezentare simbolică, împinge acea imagine până la orizontul percepţiilor tale şi transform-o într-o imagine alb-negru. Acum îl vezi în imagine pe acel „eu mai tânăr". În timpul acesta, micşorează imaginea din ce în ce mai mult, până când ajunge la dimensiunea unui diapozitiv. În acel moment, plasează un cadru în jurul ei. Ai făcut asta?

4. ***Trateaz-o ca pe o amintire de la care ai de învăţat***

Acum, imaginează-ţi că întinzi mâna stângă, iei diapozitivul şi îl pui în stânga ta. (Inversează dacă persoana respectivă îşi stochează amintirile în partea dreaptă.)

Cu cadrul aşezat în stânga ta, începe să extragi din el toate învăţămintele pe care ţi le oferă pentru viitorul tău. Nici măcar nu trebuie să ştii în mod conştient ce conţin aceste învăţăminte; poţi să le reprezinţi metaforic sau simbolic. În timp ce faci asta, începe să aşezi învăţămintele în biblioteca ta interioară.

5. ***Stocheaz-o ca pe o amintire valoroasă***

Acum, cu mâna stângă, împinge cadrul în spatele tău, astfel încât sistemul tău minte-corp-emoţie să ştie că experienţa a trecut şi că nu mai există... ştiind că aceasta îţi va permite să laşi în spate trecutul.

6. ***Generalizează procesul***

Acum poţi cere subconştientului să creeze cadre similare din toate amintirile care au legătură cu incidentul dureros şi să le plaseze în stânga ta, pentru a fi stocate.

Ai continuat acest proces până când s-a generalizat, astfel încât să fie ca un şablon pentru modul în care gestionezi vechile amintiri dureroase?

7. ***Înlocuieşte cu amintiri fericite***

Prin contrast cu amintirile tale dureroase, ce experienţe fericite poţi să înregistrezi pe bandă video, color şi cu coloană sonoră?

În timp ce le identifici şi le aşezi în dreapta ta, foloseşte-ţi mâna dreaptă pentru a le împinge în spate, ştiind că s-au terminat şi că pot sta acolo... într-un loc pe care îl poţi accesa cu uşurinţă, ori de câte ori vrei.

Alte tipare pentru stările emoţionale

21. Tiparul reimprimării

64. Tiparul iertării

11. Tiparul prăbuşirii ancorelor

Rezumat

- Ca model cognitiv-comportamental, în NLP noi considerăm *emoţiile* ca fiind ceva derivat şi holistic, nu fundamental sau elementalist. Acest punct de vedere diferă în mod radical de terapiile emoţionale. Emoţiile sunt o combinaţie între kinestezia corpului (sentimentele) şi gândurile evaluative (convingeri, valori, evaluări, judecăţi de nivel superior etc.). Întregul Gestalt de gânduri şi sentimente generează o stare emoţională (minte-corp).
- Emoţiile, asemeni comportamentelor, rezultă dintr-o stare de conştiinţă minte-corp. Adresându-se *părţilor componente* ale reprezentărilor interne (inclusiv kinestezia), NLP-ul oferă tipare pentru schimbarea, transformarea, amplificarea şi reducerea emoţiilor. Cu acest model, putem descompune direct structura emoţiilor. Astfel, nu e nevoie să mai cerem oamenilor să „simtă sentimentul" în mod repetat, până când scapă de el. În NLP, nu mai trebuie să urmărim istoricul emoţiilor pentru a le putea gestiona eficient.

Capitolul 7

Limbajul

Tipare ca să comunici cu precizie, claritate şi forţă

Cum vorbim despre lucruri şi *formele de limbaj* pe care le folosim ca să definim, să descriem şi să ne reprezentăm simbolic experienţele influenţează decisiv modul în care experimentăm viaţa. Totodată, aceşti factori guvernează *calitatea* experienţelor noastre şi eficienţa în tot ce facem.

Cum se explică faptul că *limbajul* are în viaţa noastră un rol atât de important şi la atâtea niveluri?

De ce limbajul nostru are un asemenea efect?

Care este explicaţia?

Explicaţiile sunt mai multe. În primul rând, *când folosim limbajul, stabilim cadre.* Fixăm cadre de referinţă care ne organizează „realitatea" (modele despre lume, paradigme, viziuni asupra lumii sau matrice).

Alfred Korzybski, fondatorul Semanticii Generale, şi-a aplicat cunoştinţele de inginerie pentru a analiza sistemul uman minte-corp. El a ajuns la concluzia că în sistemul nervos al omului limbaj ul funcţionează ca o hartă sau un plan. Ca sistem simbolic, limbajul în sine nu este teritoriul şi nu este totuna cu teritoriul. El doar reprezintă şi ţine locul teritoriului. Korzybski a descris reprezentarea neurologică a creierului şi a sistemului nostru nervos ca fiind o *abstractizare.* Cu alte cuvinte, ca să stabilim un raport cu lumea, noi *abstractizăm* pentru a crea un facsimil sau o hartă a lumii. Apoi folosim acea hartă pentru a ne croi drumul prin viaţă.

Folosindu-ne sistemul nervos, noi creăm mai întâi *hărţi neurologice.* Crearea de hărţi la acest nivel al experienţei noastre formează inconştientul nostru cognitiv. La un nivel superior, el include hărţile noastre

senzoriale, vizuale, auditive şi kinestezice. De la ele, continuând să abstractizăm, dezvoltăm limbajul ca un adevărat sistem de simboluri al hărţilor de reprezentare senzorială (filmele noastre mentale). La acest nivel, cuvintele *simbolizează* abstractizările precedente şi fac referire la ele.

Ei, şi ce-i cu asta? Dacă nu ne raportăm la lume în mod direct, ci indirect, prin intermediul unor hărţi mentale de niveluri diferite, atunci reprezentările false (reprezentările care nu corespund realităţii) şi structurile de limbaj ne vor induce în eroare, ne vor direcţiona greşit energiile şi ne vor împiedica să ne acordăm la realitate. Pentru a descrie o acordare deficitară la realitate, Korzybski a folosit termenul de „alienare" (*unsane*). De asemenea, Korzybski consideră că sursa principală a alienării omului este rezultatul structurii aristoteliene a limbajului pe care am moştenit-o de-a lungul secolelor şi mileniilor. Pentru a analiza această deficienţă, cartea sa intitulată „Science and Sanity" (1993/1994) prezintă un mod cu totul nou, funcţional, dinamic şi non-aristotelic de a exprima lucrurile cu ajutorul limbajului. Aşa a început ceea ce el avea să numească *pregătire neuro-lingvistică*.

De la formulările de început ale lui Korzybski, numeroşi autori au adus în atenţia publicului tehnologiile lui lingvistice (sau „procedeele extensive"): S. I. Hayakawa, Gregory Bateson, Noam Chomsky, Abraham Maslow, Karl Pribram, Jerome Bruner – pentru a numi doar o parte dintre ei. Bandler şi Grinder au utilizat, şi ei, formula de bază a Semanticii Generale. În prima lor carte NLP, „The Structure of Magic", ei citează fundamentul cognitiv al lui Korzybski:

> „O hartă *nu este* teritoriul pe care îl reprezintă, dar, dacă este corectă, ea are o *structură similară* cu cea a teritoriului, deci este utilă. [...] Dacă reflectăm asupra limbajelor noastre, vom descoperi că, în cel mai bun caz, ele trebuie considerate *doar hărţi*. Un cuvânt *nu este* obiectul pe care îl reprezintă; limbajele arată tocmai această autoreflexivitate specială, aceea că noi putem analiza limbajele prin mijloace lingvistice. [...] În mod necesar, limbajele învechite ale hărţilor ne conduc la dezastre semantice, întrucât impun şi reflectă structura lor nenaturală. [...]
>
> Cum cuvintele *nu sunt* obiectele pe care le reprezintă, structura şi *doar structura* e singura legătură care conectează procesele noastre verbale cu datele empirice. [...] Toate limbajele au

o anumită structură [...] în mod inconştient, citim în lume structura limbajului pe care îl folosim". (pp. 58 – 60)

Verbalizăm pentru a ne păstra sănătatea psihică

Ceea ce noi numim *psihoterapie* implică, în esenţă, o *conversaţie*. Vorbind despre experienţele noastre (nivel primar sau stare primară) şi despre hărţile mentale ale experienţelor noastre (meta-niveluri), elicităm sau creăm efecte terapeutice. Simţim o clarificare a minţii, o exprimare a sentimentelor noastre, ne angajăm în rezolvarea problemei, dezvoltăm intuiţii şi înţelegeri, experimentăm o validare a propriei persoane etc. Verbalizarea eficientă face toate aceste lucruri – şi multe altele.

Cu un secol în urmă, Anna O., o pacientă a lui Sigmund Freud, numea procesul psihoterapiei *„vorbirea care vindecă"*. De atunci, conversaţia terapeutică a căpătat un rol important pentru a-i ajuta pe oameni să-şi revină dintr-un impas şi să trăiască o viaţă mai bună. Odată cu George Miller şi cu apariţia mişcării cognitiv-psihologice (1956), am înţeles că putem să *vindecăm* oamenii prin limbaj, dar şi că limbajul poate să rănească oamenii, să le provoace suferinţă, să le provoace daune şi să-i traumatizeze. Ellis şi Beck au popularizat forţa *distorsiunilor cognitive* care se manifestă în structurile iraţionale ale limbajului: afirmaţiile cu „trebuie", „ar trebui", „este groaznic", „este catastrofal", personalizarea, dramatizarea ş.a.m.d.

Iniţial, NLP-ul se axa pe forţa limbajului terapeutic. Bandler şi Grinder au analizat două personalităţi marcante din domeniul terapeutic (Fritz Perls şi Virginia Satir) care „doar spuneau cuvinte" şi comunicau excelent atât verbal, cât şi non-verbal. În felul acesta, aceşti terapeuţi-vrăjitori făceau ceva care semăna a „magie". Prin modul în care vorbeau şi interacţionau cu oamenii, clienţii lor ajungeau la înţelegeri noi, aveau emoţii mai sănătoase şi mai puternice, iar comportamentele şi acţiunile lor deveneau mai eficiente, reuşind astfel să realizeze ce şi-au propus.

Analizând şi modelând comportamentul lingvistic al celor doi şi al altor terapeuţi de succes, Bandler şi Grinder au dezvoltat meta-modelul limbajului în terapie, codificat în cartea lor „The Structure of Magic", vol. I şi II (1975 şi 1976). Ei au formulat douăsprezece distincţii lingvistice pe care le foloseau pentru a indica felul în care limbajul unei persoane

scoate la suprafaţă o hartă construită necorespunzător. În timp ce modelau terapeuţii-vrăjitori, Bandler şi Grinder au observat distincţiile lingvistice la care erau atenţi terapeuţii la clienţii lor şi la care reacţionau când clienţii îşi povesteau întâmplările. Aceşti vrăjitori păreau să aibă şi un mod de a „provoca" sau de a pune sub semnul întrebării aceste distorsiuni, generalizări şi omisiuni, în aşa fel încât să ajute clientul să recupereze informaţii valoroase şi să-şi reprezinte pe hartă înţelegeri mai corecte şi mai precise.

Meta-modelul a rezumat într-un mod simplu tiparele de bază folosite de Satir şi Perls în interacţiunea terapeutică pe care o aveau cu clienţii. Meta-modelul evidenţiază structurile lingvistice abordate de ei şi oferă *întrebări* specifice pentru a pune în discuţie modul în care îşi construieşte harta o anumită persoană. Aceste întrebări referitoare la experienţa unei persoane şi la modul în care şi-o exprimă prin limbaj îi permit acelei persoane să „pătrundă din nou" în referinţele sale interne şi, folosind noile înţelegeri, să-şi refacă harta în moduri mai utile şi mai adecvate. Reconectând persoana cu propria experienţă amintită, i se oferea un context în care putea să creeze o hartă mai adecvată şi mai eficientă. Procedând astfel, oamenii constatau că lumea lor mental-cognitivă se extinde, fapt ce le transforma ulterior emoţiile şi comportamentele.

Limbajul şi modul în care utilizăm limbajul sunt esenţiale în psihoterapie, însă la fel de important este limbajul şi în afaceri, în relaţiile personale, în negociere, sănătate, drept, educaţie ş.a.m.d. Tiparele din acest capitol rezumă *tiparele lingvistice* din NLP. Aici veţi găsi „structura magiei" (Bandler şi Grinder, 1975) şi câteva dintre secretele magiei (Hall, 2001a). Această tehnologie a limbajului ne permite să conferim mai multă acurateţe hărţilor noastre mentale. Ne ajută să devenim mai eficienţi şi mai conştienţi de modul în care utilizăm limbajul. Şi ne oferă modalităţi performante de a ne exprima prin limbaj şi de a-i ajuta pe alţii să se exprime astfel.

47. Tiparul meta-modelării

Concept

Când vorbim, noi producem ceea ce modelul lingvistic al gramaticii transformaţionale (Chomsky, 1965) numea afirmaţii ale „structurii de suprafaţă". Acestea sunt afirmaţiile pe care le folosim în vorbire şi

rezultă din *transformarea* „semnificaţiilor" noastre mai adânci şi mai extinse extrase din numeroase abstracţii anterioare. Acea semnificaţie a fost numită „structură profundă" şi se referă la un model lingvistic şi neurologic mai complex, pe care afirmaţia din structura de suprafaţă încearcă să-l comunice.

Când Korzybski (1933/1994) a pus bazele semanticii generale pornind de la distincţia fundamentală dintre *hartă* şi *teritoriu,* el a identificat procesele prin care noi *abstractizăm* din teritoriul lumii pentru a crea straturi de abstractizări. Mai întâi, ne folosim mecanismele neurologice în timp ce datele introduse sunt transformate din câmpul electromagnetic. Internalizăm acele semnale ca abstractizări neurologice în sistemul nostru nervos. Din ele, abstractizăm mereu şi mereu, rezumând, eliminând, generalizând, distorsionând etc., până când creăm iniţial hărţi neurologice şi, ulterior, hărţi lingvistice ale realităţii. Pornind de la această înţelegere a modului în care neurologia noastră procesează informaţia şi construieşte hărţi ale realităţii, am dezvoltat o înţelegere legată de felul în care să utilizăm şi să ne gestionăm mai bine aptitudinile de reprezentare.

Conceptual, începem prin a înţelege că principalele noastre probleme sunt probleme care au legătură cu modul în care ne construim hărţile. Întâmpinăm adesea probleme şi situaţii nefericite nu pentru că lumea ar fi săracă în resurse sau oportunităţi, ci pentru că hărţile noastre sunt astfel. Nu avem o hartă care să ne ducă acolo unde vrem să ajungem. Ne lipseşte o hartă care să ne permită să ne simţim plini de resurse. De multe ori însă, fie nu ştim acest lucru, fie uităm că problema se află la nivelul reprezentării noastre, nu în lume. Ce spunem despre lume, experienţele noastre, evenimentele care au loc ni se *par* atât de „reale" şi de evidente. Cum ar putea fi altfel?

Korzybski a numit aceasta *identificare*. Cea mai alienantă formă de identificare apare atunci când uităm că toate gândurile, reprezentările, cuvintele noastre etc. sunt doar *simboluri* – ele sunt simboluri ale teritoriului, nu teritoriul în sine. Însă, în modul nostru de utilizare a limbajului, uităm prea uşor şi prea repede acest lucru!

Utilizând *meta-modelul,* începem cu harta despre lume pe care ne-o prezintă cineva pe măsură ce vorbeşte. Îi ascultăm afirmaţiile din structura de suprafaţă, apoi, prin explorare, pătrundem în acea lume.

Adresăm întrebări manifestând o atitudine de curiozitate, interes şi respect. Începem prin a *ritma* persoana respectivă, astfel încât ea să se simtă validată şi înţeleasă. Aceasta eliciteaz㠄încredere, stabilirea raportului şi transformare. În timp ce conversăm, adresând întrebări specifice, acest proces creează o stare de înţelegere reciprocă şi îl încurajează pe celălalt să-şi extindă hărţile personale.

Meta-modelarea se referă la *procesul de ascultare şi de punere în discuţie* a unei hărţi, a ta sau a altcuiva. Acest proces clarifică locurile din hărţile noastre care au fost construite inadecvat şi determină totodată o extindere a modelelor noastre. Când este folosită în terapie, majoritatea oamenilor nu observă niciodată *meta-modelarea*. De ce? Pentru că pare o simplă „discuţie". Cei mai mulţi sunt atât de prinşi de *conţinut*, încât rareori observă structura limbajului.

Cele douăsprezece distincţii din figura 7.1 prezintă *meta-modelul lingvistic* al NLP-ului. Acest model utilizează cele trei procese de alcătuire a unei hărţi: ştergerea/omisiunea, generalizarea şi distorsiunea. Primele distincţii lingvistice suferă, în mare parte, din pricina unor factori sau trăsături importante care au fost lăsate pe dinafară sau omise. Următorul set de distincţii implică generalizarea excesivă care are ca rezultat o hartă prea globală sau universală. Cel de-al treilea set de distincţii conţine deformări sau distorsiuni. Toate acestea demonstrează că noi ne alcătuim modelele despre lume lăsând la o parte unele caracteristici (omisiune), rezumând sau generalizând unele trăsături (generalizare) şi deformând sau distorsionând alte trăsături (distorsiune).

Tiparul

1. ***Fii atent pentru a identifica dacă reprezentarea este vagă sau formulată necorespunzător***

   În timp ce asculţi afirmaţiile din structura de suprafaţă, încearcă să rămâi într-o stare de acuitate senzorială. Fă acest lucru observând dacă acele cuvinte îţi permit să vezi, să auzi, să simţi, să guşti şi să miroşi semnificaţiile. Porneşte întotdeauna de la cuvinte, pentru a crea reprezentările pentru filmul tău interior.

   Urmărind discursul, am eu o înţelegere completă a conţinutului semantic exprimat de această persoană?

   A lăsat ea ceva deoparte? (omisiune) Ce? Substantive, verbe, relaţii etc. nespecificate? Dacă da, întreabă.

Continuă să verifici dacă există şi alte probleme (generalizări şi distorsiuni).

Tipare/Distincţii	**Răspunsuri/Provocări**
Omisiuni:	
1. Substantive nespecificate sau index referenţial (omisiuni simple):	
Ei nu ascultă ce spun eu.	Cine, în mod specific, nu te ascultă?
Plec.	Unde pleci? Când?
2. Relaţii nespecificate (omisiuni comparative):	
Ea este o persoană mai bună.	Mai bună decât cine? Mai bună la ce? În comparaţie cu cine, cu ce? În funcţie de care criterii?
3. Index referenţial nespecificat:	
El m-a respins.	Cine, în mod specific, te-a respins?
Oamenii mă tratează ca pe un nimic.	Cine, în mod specific, te tratează astfel?
4. Verbe nespecificate:	
Ea m-a respins.	Cum anume te-a respins?
Chiar m-am simţit manipulat.	Manipulat în ce sens şi cum anume?
5. Nominalizări (verbe ascunse sau mascate, cuvinte ambigue):	
Să ne îmbunătăţim comunicarea!	La a cui comunicare te referi? Cum ţi-ar plăcea să comunici?
În ce stare te-ai trezit în dimineaţa asta?	Foloseşte coordonatele pentru a indexa: Ce anume? Când? Cine? Unde? Care? Cum? etc. • Denominalizează nominalizarea pentru a recupera verbul ascuns.
Generalizări:	
6. Cuantificatori universali (totalitate, generalizări care nu admit excepţii):	
Ea nu ascultă niciodată ce spun eu.	Niciodată? Ce s-ar întâmpla dacă ar face-o?
7. Operatori modali (moduri operaţionale de a fi): *(necesitate, posibilitate, imposibilitate, dorinţă)*	
Trebuie să am grijă de ea.	Ce s-ar întâmpla dacă ai face-o?
Nu pot să-i spun adevărul.	Ce nu s-ar întâmpla dacă nu ai face-o? ... Altfel ce? Ce s-ar întâmpla dacă ai face-o?
8. Performativul pierdut (o afirmaţie evaluativă în care vorbitorul este omis sau nu este recunoscut):	
E rău să fii inconsecvent.	Cine apreciază că e rău? În raport cu ce standard? Cum stabileşti această etichetă de „rău"?

Distorsiuni:
9. Citirea minții
(atribuim interlocutorului semnificații
și facem presupuneri cauză–efect):
Nu-ți place de mine...

Cum știi că nu-mi place de tine?
Ce dovezi te fac să ajungi la această concluzie?

10. Cauză–efect
(afirmații cauzative privind relațiile între evenimente,
convingeri stimul–răspuns):
Mă faci să mă întristez.

În ce mod comportamentul meu te face să te simți trist?
Ce dovezi te fac să ajungi la această concluzie?

11. Echivalență complexă
(acel „este" al identității, identificări):
Țipă la mine tot timpul; nu mă place.

În ce mod faptul că țipă la tine înseamnă că nu te place?
Îți amintești o situație în care ai țipat la cineva de care îți plăcea?

El este un ratat când vine vorba de afaceri; pur și simplu, nu are simțul afacerilor.

Cum creezi această egalitate absolută între aceste lucruri?

12. Presupoziții (presupuneri implicite):
Dacă soțul meu ar ști cât de mult sufăr, nu ar face asta.

Această afirmație presupune faptul că ea suferă; că purtarea soțului ei îi provoacă suferință; că el nu știe de suferința ei; că intențiile lui s-ar schimba dacă el ar ști. În ce mod alegi să suferi? Cum reacționează el?
Cum știi că el nu știe?

Figura 7.1. Meta-modelul limbajului

Persoana a generalizat ceva, astfel încât îi lipsește specificitatea?

A distorsionat un anumit proces, astfel încât eu nu știu cum funcționează (cauză–efect), ce înseamnă sau cum a ajuns să însemne acel lucru (echivalență complexă)? Are ea informații legate de o altă persoană (citirea minții) etc.?

Pentru a meta-modela, trebuie să ne aflăm într-o stare de *acuitate senzorială*, *astfel* încât să *nu* proiectăm asupra cuvintelor celeilalte persoane propriile noastre semnificații, referințe, definiții etc. În acest sens, adoptă un cadru de referință „nu știu nimic", astfel încât să atașezi la filmul din mintea ta cât mai puțin din harta și din gândurile tale în timp ce îți reprezinți *ce* spune, efectiv, cealaltă persoană.

2. ***Pune în discuţie formularea necorespunzătoare***

Ori de câte ori nu ştii cum funcţionează harta despre realitate a celeilalte persoane, adresează-i întrebări legate de ea.

Cum îţi reprezinţi această „respingere"?

De unde ai acea informaţie?

Întotdeauna funcţionează în felul acesta?

Ce ai presupus?

Cunoşti întrebările meta-modelului care reclamă mai multă specificitate, precizie şi claritate?

Le foloseşti în mod constant pentru a elicita precizie?

3. ***Continuă până când ai un set clar de reprezentări***

Există vreo zonă neclară?

E nevoie să continui cu întrebările pentru a obţine mai multă precizie?

Ai o reprezentare suficient de exactă a înţelesurilor celuilalt?

Pentru noutăţi de ultimă oră în legătură cu meta-modelul, a se vedea „Communication Magic" (2001a). Această carte trece în revistă cei douăzeci şi cinci de ani de evoluţie a meta-modelului şi adaugă nouă distincţii din Semantica Generală. „Communication Magic" se referă, de asemenea, la progresele din domeniul lingvisticii, la efectul etichetării gramaticii transformaţionale a lui Chomsky drept gramatică generativă – şi la multe altele.

48. Tiparul meta-modelului III

Concept

James (1987) a conceput o utilizare specifică a meta-modelului, ca mijloc de a adresa întrebări detaliate pentru a obţine un rezultat specific. Tad James a iniţiat această întrebuinţare a meta-modelului, întrebându-se următorul lucru:

„Ce întrebare pot să adresez care, prin însăşi natura presupoziţiilor pe care le conţine, să permită unei persoane să efectueze o schimbare majoră prin faptul că acceptă presupoziţiile inerente întrebării?".

Următorul tipar începe cu o problemă şi invită persoana să facă următoarele:

1. Să articuleze conţinutul problemei.
2. Să articuleze cauza sau cauzele problemei.
3. Să identifice încercările de soluţionare care au dat greş.
4. Să identifice posibilităţile pentru o soluţionare sau rezolvare.
5. Să prezinte şi să eliciteze o soluţie.
6. Să întoarcă lucrurile, astfel încât următoarele întrebări să orienteze persoana spre gândirea unei soluţii. Invită persoana să specifice conţinutul schimbării.
7. Să identifice timpul pentru schimbare.
8. Să introducă o comandă pentru schimbare utilizând o modificare temporală care să invite la sugestii.
9. Şi, în final, să evoce o confirmare a începutului schimbării.

(Sursa: Acest format prescurtat îi aparţine lui Bob Bodenhamer, care afirmă că acest tipar necesită un „raport profund".)

Tiparul



1. Ce consideri sau evaluezi ca fiind greşit?

2. Ce a cauzat această problemă?

3. Cum nu ai reuşit să rezolvi această problemă până în acest moment?

4. Cum s-ar vedea, cum s-ar auzi şi cum s-ar simţi dacă ai înainta în timp, dincolo de soluţia la problema ta?

5. Întoarce



6. Ce ai vrea să schimbi? Ce, în mod specific, ar fi diferit?

7. Când o vei opri să mai funcţioneze ca o limitare pentru tine?

8. În câte moduri ştii că ai rezolvat deja această problemă?

9. Cum este să ştii că ai început să te schimbi şi să vezi lucrurile într-un mod diferit?

49. Tiparul denominalizării

Concept

În cadrul meta-modelului, există o distincţie lingvistică numită *nominalizare*. Când atribuim un nume unui set de acţiuni, acel nume tratează procesul ca şi cum ar fi un „lucru" static. În felul acesta, numirea sau nominalizarea transformă acţiunile (verbele) în lucruri statice (substantive). Prin nominalizare, omitem procesul şi generalizăm sau rezumăm astfel încât acţiunilor le este atribuită o formă statică de substantiv. La acest aspect ne referim când folosim termenul *nominalizare*. Evident, această *numire* a acţiunilor distorsionează lucrurile, întrucât are drept rezultat o *nominalizare* care trimite semnale false sistemului nostru creier–corp. Semnalul fals este că reprezentăm o acţiune printr-o non-acţiune. Verbul a fost ascuns de termenul substantivizat.

De exemplu, când utilizăm nominalizări, îi sugerăm creierului că lucrul la care ne referim este ceva static, nu un proces dinamic. Avem „*decizie*" în loc de verbul „*a decide*". Avem „*motivaţie*" în loc de „*a motiva*". Această structură care nominalizează implică subtil faptul că nu participăm cu nimic la acel proces. Şi, dacă noi credem că nu jucăm niciun rol în proces, nu ne vom dezvolta sau utiliza aptitudinile pentru a-l îndeplini. Acest lucru devine vizibil atunci când aducem laolaltă mai multe nominalizări. Procedând astfel, avem impresia că nu lucrăm cu procese, ci cu lucruri statice şi permanente – lucruri pe care trebuie pur şi simplu să le acceptăm. Ca exemplu, analizaţi următoarea afirmaţie:

> „Relaţia mea (verbul ascuns este «a relaţiona») a fost atât de chinuitoare încât mi-a distrus respectul de sine («să mă respect pe mine») şi nu mai am nicio motivaţie (sau «a fi motivat»)".

Întrucât foarte multe cuvinte prin care ne comunicăm experienţele implică nominalizări, atunci când învăţăm să denominalizăm, ne acordăm puterea de a schimba din nou în procese şi acţiuni „universul îngheţat" pe care l-am creat prin nominalizare. Lumea prinde viaţă din nou. Aceasta ne împuterniceşte să răspundem în interiorul proceselor şi să identificăm alegerile care ne sunt disponibile. William Glasser (1983) a remarcat importanţa acestui fapt când a formulat *Terapia Realităţii*.

În acel model, el *nu* le permite oamenilor să utilizeze substantive pentru a vorbi despre emoţii şi reacţii psihosomatice. Insistă ca oamenii să le redea prin verbe, de exemplu, „a se mânia", „a învinovăţi", „a fi deprimat", „a-l durea capul" etc.

Tiparul

1. *Identifică nominalizarea*

Tocmai pentru că putem înregistra pe bandă magnetică imaginea unui substantiv adevărat (de exemplu, o persoană, un loc sau un obiect), dar nu putem face asta cu un verb substantivizat, întreabă: Poţi să vezi, să auzi sau să simţi asta?

Poţi creiona o imagine a „motivaţiei", a „respectului de sine" etc.?

Nu vei putea face asta cu verbele transformate în substantive care descriu un proces în plină desfăşurare.

Când utilizezi sintagma „în plină desfăşurare" cu referire la acel termen, are vreo logică?

Procedând astfel vom putea scoate la iveală verbele ascunse sub forma unor substantive. Cu alte cuvinte, „o relaţie în plină desfăşurare" are o logică, dar „un scaun în plină desfăşurare" nu are.

2. *Descoperă verbul ascuns care pândeşte înăuntru*

Care este verbul ascuns care pândeşte în interiorul nominalizării?

Termenul este logic în structura „*în plină desfăşurare*"?

Ai căutat sau ai descoperit verbul ascuns?

În interiorul „motivării" avem „a motiva", iar în interiorul lui avem „a mişca". În interiorul „respectului de sine" avem verbul „a respecta" (care înseamnă a aprecia foarte mult). În cazul unor nominalizări, e posibil să fie necesar să ne întoarcem la limba din care provin sau la contextul iniţial. De pildă, în interiorul nominalizării „religie" sau „religios", avem verbul „a îndatora". În interiorul nominalizării „suflet" avem „a respira".

3. *Restaurează verbul şi reformulează ideea*

Ai aşezat termenul înapoi în forma verbală şi ai restaurat reprezentările acţiunii, ale mişcării şi ale procesului?

Cine intră în relaţie cu cine?
Ce te simţi impulsionat să faci?
Ce altceva te mai atrage?

50. Tiparul definirii/formulării problemei

Concept

Când construim o „problemă" din care, conceptual, nu avem ieşire sau când modul în care ne formulăm problema ne împiedică să găsim o soluţie realistă, putem folosi acest tipar pentru a transforma aceste hărţi limitatoare, constrângătoare şi nesănătoase. Orice problemă este, la urma urmei, o construcţie lingvistică. Nimeni nu a văzut vreodată o „problemă". Acest termen este tot o nominalizare. Şi ne ademeneşte să ne gândim la „problema" noastră ca la un *lucru*, nu-i aşa? Limbajul cu care ne-am construit harta nu ne împuterniceşte să vedem, să auzim ori să simţim caracteristicile specifice ale unui proces. În consecinţă, el pare solid, permanent şi imuabil. Când gândim astfel, ne simţim mai puţin capabili să răspundem într-un mod activ. Aşa se întâmplă cu multe dintre lucrurile care ne creează dificultăţi.

Întrucât nominalizările nu se referă la nimic din lume, ci la tot din minte, noi trebuie să recuperăm conţinutul semantic văz-auz-simţire. Când recuperăm trăsăturile specifice, trecem de la lumea noastră conceptuală de înţelesuri şi semantică la lumea reală a acţiunilor şi forţelor active. Atunci ne putem recupera *echivalenţa complexă* comportamentală pentru orice „problemă" cu care lucrăm.

De exemplu, să presupunem că cineva se plânge că are un „respect de sine" scăzut: „Cu atâtea eşecuri, mi-am pierdut tot respectul de sine la serviciu". Cel mai rău lucru pe care l-am putea da ca răspuns este: „Da, ştiu ce vrei să spui!". Asta nu face decât să-i confirme şi să-i valideze harta şi ne invită să ne comparăm propria hartă cu cea a persoanei respective. În schimb, ar trebui să-i adresăm întrebări şi să aflăm ce conţinuturi semantice văz-auz-simţire foloseşte acea persoană pentru a construi această abstractizare („respectul de sine") şi ce standarde (criterii), reguli şi valori utilizează pentru a face acea afirmaţie. În felul acesta vom putea să căutăm şi să identificăm procesul în funcţiune. Dacă întruneşte

propriile criterii, persoana se va exprima pe sine în diferite moduri, ca fiind „valoroasă, plină de succes, corectă" etc. Dacă nu întruneşte criteriile, persoana se va exprima pe sine drept „lipsită de valoare, un ratat fără demnitate şi respect" etc.

În cele din urmă, *persoana* (şi doar persoana, la nivel de individ) ia decizia de a se *aprecia* sau de a se *dispreţui* pe sine:

> „Sunt valoros când conduc o maşină nouă". „Nu sunt valoros când iau note proaste." „Sunt valoros când obţin o mărire de salariu." etc.

În ambele cazuri, persoana construieşte această realitate semantică definind, punând semnul egalităţii şi atribuind înţeles anumitor experienţe. Cu această strategie, putem demola vechile formate şi putem reconstrui formate noi şi mai eficiente.

Tiparul

1. Examinează „problema" în termenii distincţiilor meta-modelului

Este termenul formulat corespunzător?

Există ceva care nu este formulat corespunzător în modul în care codificăm şi verbalizăm problema?

Există o lipsă a termenilor precişi şi multă neclaritate?

Există generalizări excesive, cuvinte şi termeni abstracţi?

Există distorsiuni de înţeles, cauzalitate, presupoziţii etc.?

Prin „respect de sine scăzut", persoana enunţă problema ca fiind *un lucru*, ceva pe care ea nu îl „are". Aceasta încadrează problema ca aflându-se în afara ariei sale de control sau de răspuns. Denominalizaţi pentru a recupera procesul de a se respecta pe sine, apoi exploraţi acel proces: „Din ce cauză te respecţi pe tine într-un grad scăzut? Cum ar fi dacă te-ai respecta? Ce te împiedică?".

2. Verifică ecologia formulării problemei

Îţi este de folos?

Consideri că este util să ai un respect de sine scăzut? Cum? În ce fel?

Cum ar putea să-ţi submineze experienţele?

Îţi face viaţa mai plăcută? Mai puţin plăcută?

3. ***Examinează presupoziţiile din problemă***

Problema, aşa cum este ea definită, îţi oferă vreo soluţie? Sau te-a înghesuit într-un colţ?

Ai exprimat problema ca pe ceva static, ceva dincolo de ceea ce poţi influenţa sau controla? Adică, ai încadrat-o ca pe ceva care te controlează?

Ai păşit în afara problemei pentru a analiza presupoziţiile disfuncţionale?

Când faci asta, ce se întâmplă cu înţelegerile şi sentimentele tale faţă de problemă?

4. ***Utilizează cadrul „ca şi cum" pentru a explora noi formulări posibile ale problemei***

Să presupunem că ai acţiona ca şi cum ai avea un nivel ridicat al respectului de sine – în ce mod ţi-ar influenţa viaţa acest lucru?

Ţi-ar permite să ai o probabilitate mai mare de succes?

Cum ai gândi-şi-simţi despre asta dacă ai acţiona ca şi cum te-ai aprecia pe tine mai mult, ca pe o fiinţă umană remarcabilă, cu o valoare necondiţionată?

Rezumat

- NLP-ul este *un model* al altor modele care oferă un conţinut specific structurii experienţei. Când este aplicat psihoterapiei, el explicitează structura a ceea ce noi numim „vindecarea prin vorbire". Astfel, NLP-ul evidenţiază modul în care limbajul influenţează major şi hotărâtor conştiinţa umană (gândirea, emoţiile, experienţele etc.). De asemenea, NLP-ul evidenţiază domeniul psiholingvisticii, prin modelul său central, de la care a început totul – *meta-modelul.*
- Meta-Modelul oferă o schemă explicativă a *modului în care funcţionează limbajul* şi, mai ales, ne învaţă cum să lucrăm cu limbajul când vorbim, gândim, facem un brainstorming şi rezolvăm

probleme. NLP-ul a început cu meta-modelul, ca metodologie centrală. Aproape toate tehnologiile sale s-au dezvoltat din acest model de bază.

- Acest model ne arată cum să folosim limbajul pentru a ne crea hărţile mentale despre lume – şi problemele de reprezentare pe care le generăm uneori. Identificând aceste procese de întocmire a hărţilor (omisiune, generalizare şi distorsiune), avem o modalitate pentru a facilita schimbări în modelul nostru despre lume şi în modelele celor cu care comunicăm.
- Şi mai important este că acest model instalează în noi *o ezitare* faţă de limbaj. Aceasta ne permite să sesizăm şi să ne conştientizăm „reacţiile semantice" faţă de cuvinte şi idei. Pe măsură ce devenim mai puţin reactivi, dezvoltăm un răspuns mai conştient şi mai profund. Atunci ştim şi simţim în corpul nostru că limbajul este o realitate simbolică ori semantică. Din acel moment vom folosi limbajul *doar ca pe o hartă*, nu ca pe o realitate.
- Aproape toate tiparele din acest capitol se bazează pe înţelegerea *meta-modelului* limbajului. În lumea oamenilor, *magia* poate să apară şi chiar apare atunci când oamenii vorbesc. Acest lucru este adevărat mai ales în context terapeutic, dar este la fel de valabil în multe alte domenii. Este valabil pentru comunicarea care are loc în relaţiile apropiate şi personale, în care oamenii vorbesc despre lucruri importante pentru ei. Este valabil pentru oratori, lideri, scriitori etc. Cunoscând acest model, putem să lucrăm metodologic şi sistematic cu limbajul nostru, în timp ce comunicăm.
- Pentru a produce mai multă magie în utilizarea Semanticii Generale, a se vedea „Communication Magic" (2001a, apărută iniţial ca „Secrets of Magic", 1998). „Communication Magic" este o actualizare a meta-modelului iniţial din 1975. Extinde modelul prin adăugarea unor distincţii care „lipsesc" din meta-model, preluate din Semantica Generală şi Psihologia Cognitivă.

Epilog

În anii care au trecut de la dezvoltarea meta-modelului, în domeniul lingvisticii au apărut multe schimbări. Grinder şi Bandler au conceput meta-modelul pornind de la *tiparele de limbaj* pe care le-au auzit şi le-au

modelat de la Fritz Perls şi Virginia Satir şi, ulterior, de la Milton Erickson. Au făcut aceasta folosind instrumentele gramaticii transformaţionale sau generative (GT) – aşa se explică şi lunga Anexă A despre GT din cartea lor „The Structure of Magic", vol. I. Ei au consemnat chiar şi schimbările recente care apăruseră în semantica generativă. (p. 109, nota 6)

În realitate, înainte de apariţia ediţiei din 1975, GT trecuse prin ceea ce Harris (1993) avea să numească „Războaiele lingvistice". În această carte, Harris a detaliat războaiele apărute în cadrul lingvisticii pe măsură ce s-au ivit noi „şcoli" care au pus sub semnul întrebării şi apoi au învins gramatica interpretativă sau transformaţională a lui Chomsky (1957,1965). Harris înregistra, de asemenea, decesul semanticii generale la începutul anilor 1980.

Lakoff (1987) a explicat ulterior de ce GT a eşuat ca model lingvistic. El a descris aceasta în termenii diferenţei filosofice dintre un model matematic formal şi modul în care, de fapt, oamenii gândesc şi procesează informaţia – o gramatică materializată constructivistă. Anterior, el, McCawley, Ross, Postal ş.a. au luat modelul lui Noam Chomsky şi au încercat să găsească o logică în Structura Profundă. Însă, cu cât insistau mai mult în această direcţie, cu atât descopereau mai multe neregularităţi, anomalii şi excepţii. Şi, cu cât ei se înverşunau să păstreze acea direcţie, cu atât mai mult Chomsky bătea în retragere sau lansa atacuri pentru ca, în cele din urmă, să reformuleze GT. În final, el a eliminat structura profundă ca instrument explicativ şi a încercat să explice toate regulile transformaţionale exclusiv prin instrumentele structurii de suprafaţă.

Pe măsură ce GT devenea tot mai nesigură, atât ea, cât şi semantica generativă au făcut loc altor teorii şi modele: gramatica spaţială (mai târziu „spaţiul mental") a lui Fauconnier (1985), cele două volume masive ale lui Langacker „Fundamentele gramaticii cognitive" (1987, 1991a) etc.

Unde se situează NLP-ul şi meta-modelul în acest peisaj?

Cât de mult depinde meta-modelul de GT?

În ce măsură meta-modelul are nevoie de formatul care se bazează pe structura profundă şi structura de suprafaţă?

Interesant este că meta-modelul *nu depinde absolut deloc* de modelul GT. E adevărat că Bandler şi Grinder au preluat mare parte din terminologia meta-modelului din GT (operatori modali, cuantificatori universali, nominalizări, căutare transderivaţională etc. provin din lingvistica GT). Ei au preluat şi modelul general cu celor două niveluri, structura profundă şi structura de suprafaţă. Însă, niciun alt autor NLP de după ei nu a reluat anexa despre GT din „The Structure of Magic". Aceasta dovedeşte cât de puţin depinde NLP-ul de GT.

Pentru a opera, meta-modelul are nevoie doar de un concept despre „nivelurile de abstractizare", aşa cum au fost ele postulate de Korzybski (1933/1994). Korzybski şi-a construit *nivelurile de abstractizare* studiind neurologia umană. Nivelurile sale se referă la faptul că sistemul nervos abstractizează, iniţial, la nivelul receptorilor senzoriali, în timp ce transformă manifestările de energie ale lumii şi le codifică în diferite procese neurologice. Sistemul nervos nu se opreşte însă aici. El abstractizează, din nou, pornind de la activarea celulară care are loc la nivelul receptorilor terminali şi transformă acele „informaţii" în impulsuri bioelectrice pe care le trimite sistemului nervos central (creierul). În continuare, el abstractizează pornind de la aceste procese neurologice şi transformă impulsurile folosind diferite substanţe chimice neurotransmiţătoare.

Meta-modelul preia aceste niveluri de abstractizare – acceptă că expresiile de suprafaţă diferă de expresiile profunde sau de expresiile anterioare prin procesele de abstractizare. Acest lucru dovedeşte că meta-modelul nu a avut niciodată o căsnicie cu GT – a fost o simplă aventură! În acel flirt, el doar şi-a însuşit limbajul lingvisticii.

În lingvistica generală de astăzi, vedem multe abordări noi care mi se par mult mai adecvate pentru modelul de reprezentare, nivelurile logice, cadrele şi contextele NLP. Lucrarea lui Langacker „Concept, Image and Symbol" (1991b) vorbeşte despre trei procese centrale ale reprezentării mentale.

Capitolul 8

Tipare ale gândirii

Tiparele de sortare care guvernează gândirea

„M-aş fi putut ridica până la o stare superioară a minţii
într-un moment de meta-gândire!"

Uneori, *problemele* cu care ne confruntăm sau pe care le experimentăm cu o altă persoană au loc în acel tărâm invizibil anterior sau meta-faţă de *gândirea în sine*. Cu alte cuvinte, zona de tensiune, conflict sau dezacord se raportează la tiparele noastre de gândire. Problema este *cum* gândim, nu *ce* gândim. Astfel, se ridică următoarele întrebări legate de această dimensiune a experienţei umane:

- Întâi de toate, *ce* controlează şi determină modul în care gândim?
- *Ce* ne guvernează *stilul* şi *modul de a gândi* anterior momentului propriu-zis al gândirii?
- Câte *stiluri de gândire* sau *de sortare* există?
- Cum putem învăţa şi discerne între aceste stiluri de gândire invizibile?
- Care este cea mai bună modalitate de a clasifica toate stilurile posibile de gândire şi de sortare?
- Odată identificate, ce putem face cu ele?

Forma sau structura gândirii noastre, adică *stilul nostru de gândire*, există la un nivel superior sau *meta* faţă de gândirea în sine. Noi numim aceste stiluri de gândire *meta-programe*. Cu alte cuvinte, aceste procese sunt „programe" care se află deasupra conţinutului nostru. Aceste stiluri de gândire apar în decursul dezvoltării umane cognitiv-emoţionale, pe măsură ce creştem şi încercăm să înţelegem lumea în care trăim. Ele reprezintă „programele" pe care le utilizăm în timp ce sortăm lucrurile, suntem atenţi şi procesăm informaţia.

De exemplu, putem să fim atenţi la *dimensiunea* unei informaţii de la cel mai mic detaliu şi până la cel mai mare nivel al semnificaţiei (de la *detaliu* la *global*). Cei care folosesc în mod sistematic şi cu regularitate modul *detaliu* gândesc pornind de la detalii către înţelegerile generale, folosind gândirea inductivă (ei „fragmentează în sus" pe scara de la specific la abstract). Cei care se gândesc la „imaginea de ansamblu" (semnificaţiile *globale*) trec conceptual de la global la specific. Ei raţionează mai mult deductiv decât inductiv. „Fragmentează în jos" pe acea scară.

Un alt tipar de gândire se numeşte *acordare* sau *dezacordare*. Când unii oameni procesează informaţii, ei sortează lucruri care sunt în acord: „Ce se potriveşte?", „Cum este în acord cu ceea ce ştiu deja?". Alţii caută dezacordul: „Cum este diferit acest lucru de ceea ce ştiu deja?", „Ce nu se potriveşte aici?". Acest meta-program oferă două stiluri diferite de gândire şi guvernează două modalităţi prin care ne putem orienta în lume. Acum, imaginaţi-vă cum interacţionează aceste două stiluri când două persoane se căsătoresc. Imaginaţi-vă cum persoana care sortează acordul o va experimenta pe cea care sortează dezacordul în timp ce ei comunică, fac planuri, se ceartă sau trec prin conflicte. Deşi vorbesc, probabil că vor simţi că nu sunt auziţi sau înţeleşi. Nu se vor simţi aprobaţi de partenerul lor. În mod sigur, vor simţi că nu vorbesc „pe aceeaşi lungime de undă" sau pe acelaşi canal.

Metaforic, meta-programele operează în conştiinţa umană asemănător *sistemului de operare* al unui computer. În consecinţă, aceleaşi date introduse vor „însemna" şi vor evoca lucruri diferite, în funcţie de sistemul de operare al computerului (Windows, DOS etc.). În modul nostru de procesare, simţire şi aplicare a informaţiei, această metaforă ridică următoarele întrebări:

- Ce sistem de operare foloseşte în mod tipic această persoană?
- La care alt sistem de operare apelează uneori această persoană?
- Ce sistem de operare *conduce* această persoană?
- Ce sistem de operare ar fi mai adecvat pentru aceste informaţii?

Întrucât putem „gândi" pe mai multe niveluri diferite, noi dezvoltăm meta-programe. Gândirea în termeni de *conţinut* descrie lucrul la care ne gândim – detaliile şi contextul care ne preocupă: „Unde ne vom petrece vacanţa anul acesta?". Gândirea ca proces descrie un „nivel logic" superior al gândirii – modul şi stilul gândirii noastre. În figura 8.1 veţi găsi o listă completă a meta-programelor.

Dimensiunea fragmentării:

- General: gestalt; gânditor deductiv – imagine de ansamblu, principii generale.
- Specific: detaliu; gânditor inductiv – detaliile specifice ale unui lucru.

Acord/Dezacord:

- Asemănare: Cu ce este în acord şi cu ce pare asemănător?
- Diferenţă: Cum diferă? Cum e în dezacord cu ceea ce ştiu deja?

Sistem de reprezentare:

- Vizual: poze, filme, imagini.
- Auditiv: sunete, volum, tonuri, înălţimi ale sunetului.
- Kinestezic: senzaţii, sentimente, mişcare, temperatură, presiune.
- Auditiv-digital: cuvinte, limbaj, afirmaţii specifice.
- Gustativ/olfactiv: gust, miros.

Direcţia valorii:

- Înspre: posibilităţi viitoare, valori spre care te simţi atras.
- Departe de: garanţia trecutului, non-valori care îţi provoacă dezgust.

Stilul de culegere a informaţiei:

- Senzitivi: *uptime*. Empirism, pragmatism. Informaţii senzoriale accesibile prin intermediul simţurilor.
- Intuitivi: *downtime*. Vizionar, raţionalism, semnificaţii, valori, cunoştinţe interne.

Stilul de adaptare:

- Judecători: vor ca viaţa şi evenimentele să li se adapteze lor, să preia controlul.
- Perceptivi: vor să se ajusteze şi să se adapteze vieţii şi evenimentelor, să plutească prin ele.

Stilul de operare:

- Opţiuni: alternative, alte moduri de a face lucrurile, alegeri, întâmplare.
- Proceduri: regulile şi paşii pentru a face ceva în mod corect, treptat.

Stilul de a reacţiona:

- Inactiv: nu reacţionează aproape deloc la un anumit lucru.
- Contemplativ: acţionează reflectând, gândind, meditând la acel lucru.
- Activ: se implică, acţionează imediat.

Cadrul de referinţă (sortarea autorităţii):

- Raportare la sine (internă): referinţă în raport cu ce gândeşti, simţi şi vrei tu însuţi.
- Raportare la alţii (externă): referinţă în raport cu ce gândesc, simt şi vor alţii.

Operatori modali (modul de operare):

- Necesitate: trebuie, ar trebui, e necesar. Univers de reguli şi constrângeri.
- Posibilitate: s-ar putea, poate, probabil. Univers de opţiuni, alegeri.
- Dorinţă: a vrea, a dori. Mod de operare în acord cu dorinţele.
- Imposibilitate: nu se poate, nu ar trebui, nu trebuie. Univers şi mod de operare în funcţie de constrângeri.
- Alegere: a vrea, a voi, a alege. Mod al alegerii şi al voinţei personale.

Experienţa emoţiei/corpului:

- Asociat: experimentarea emoţională a informaţiei, în cadrul stării, persoana întâi.
- Disociat: gândirea la o informaţie, persoana a doua, obiectiv, mod computerizat.

Sortarea în funcţie de gradul de convingere (credibilitatea):

- Vizual: arată bine (observator).
- Auditiv: sună bine (cel care aude).
- Kinestezic: senzaţie de bine (cel care simte).
- Auditiv-digital: este logic (gânditorul).
- Experimental: cel care experimentează (cel care face).

Filtrul preferințelor (interesul primar):

_ Oameni (cine): iubește oamenii, îi place să petreacă timpul cu oamenii.
_ Loc (unde): sortare în funcție de mediu.
_ Obiect (ce): orientat către lucruri și datorie.
_ Activitate (cum): sortare în funcție de realizări, împliniri.
_ Timp (când): foarte conștient de când anume.

Sortarea în funcție de scop:

_ Optimizare: face tot ce poate și atât. Indulgent cu propriile greșeli.
_ Perfecționism: se împinge și se forțează să facă mereu mai bine, nu e niciodată mulțumit.
_ Scepticism: refuză să-și stabilească obiective, nu crede în valoarea lor.

Sortarea în funcție de valoarea pe care ți-o aduce:

_ Cost: bani.
_ Confort: tihnă, confort.
_ Timp: viteză, rapiditate.

Timpurile:

_ Trecut: atunci, demult.
_ Prezent: acum.
_ Viitor: într-una din zilele astea.

Experiența timpului:

_ În timp: la întâmplare, spontan, pierdut în timp.
_ Prin timp: secvențial, grad înalt de conștientizare a timpului.

Preferința pentru oameni:

_ Extravertit: își reîncarcă bateriile socializând, în preajma oamenilor.
_ Introvertit: își încarcă bateriile de unul singur.

Filtrul afilierii:

_ Independent
_ Dependent
_ Jucător în echipă
_ Manager

Categoriile Satir (modul de comunicare):

_ Acuzatorul (acuză).
_ Împăciuitorul (vrea să-i mulțumească pe alții).
_ Analiticul (disociază).
_ Oscilantul (înnebunește).
_ Echilibratul (asertiv).

Stilul de răspuns – A:

_ Congruent: răspunsul este în acord cu stimulul.
_ Incongruent: răspunsul nu este în acord cu stimulul.

Stilul de răspuns – B:

_ Competitiv: caută să câștige; uneori să câștige în detrimentul altora.
_ Cooperant: caută să câștige toată lumea.

Stilul de răspuns – C:

_ Meta: răspunsul adoptă o meta-poziție și este în raport sau asociat cu stimulul.
_ Polaritate: răspunsul se îndreaptă spre polul opus, dezacord total.

Figura 8.1. Meta-programele NLP (stilurile de procesare/sortare)

Alte meta-programe

În această lucrare, am oferit doar o foarte scurtă descriere a meta-programelor şi a semnificaţiei acestor distincţii. Câteva lucrări valoroase oferă o prezentare mult mai extinsă. A se vedea James şi Woodsmall (1988), Shelle Rose Charvet (1997), Woodsmall şi Woodsmall (1999) şi Hall şi Bodenhamer (1997b). Întrucât, împreună cu Dr. Bodenhamer, am scris recent o lucrare majoră despre meta-programe, „Figuring Out People: Design Engineering With Meta-Programs" (1997b), şi am extins lista până la 51, am inclus acea listă şi aici (figura 8.2).

Procesarea
Cognitiv/Perceptual

1. Dimensiunea fragmentării
General/Specific
Detaliu/Global

2. Relaţii
Acord/Dezacord
Asemănare/Diferenţă

3. Sistem de reprezentare
Limbaj VAKOG

4./5. Culegerea de informaţii
Senzoriali sau *Uptime*
Intuitivi

6. Categorii perceptuale
Alb-negru/Continuum

7. Gândirea scenariului
Cel mai bun posibil/Cel mai rău posibil
Optimişti/Pesimişti

8. Durabilitate
Permeabil/Impermeabil

9. Calitatea concentrării
Cu paravan de protecţie/
Fără paravan de protecţie

10. Direcţia filosofică
De ce?/Cum apare?/ Soluţii

11. Sortarea în funcţie de structura realităţii
Aristotelic/Non-aristotelic
(Static/Proces)

12. Sortarea în funcţie de canalul de comunicare
Verbal-Digital/Non-verbal-Analog/
Echilibrat

Simţirea
Emoţional/Somatic

13. Atitudinea emoţională
Pasivitate/Agresiune/Disociat

14. Cadru de referinţă
Intern/Extern
Raportare la sine/Raportare la alţii

15. Stare emoţională
Asociat/Disociat
Sentiment/Gândire

16. Răspunsuri somatice
Activ/Contemplativ/Inactiv
sau *downtime*

17. Gradul de convingere/ Credibilitate
Arată, sună, simt că aşa e bine
Aşa e logic

18. Direcţia emoţională
Unidirecţional/
Multidirecţional

19. Exuberanţa emoţională
Singuratic/sociabil
Timiditate/Îndrăzneală

Alegerea
Conativ/Volitiv

20. Direcţia motivaţiei
Înspre/Departe de
Apropiere/Evitare

21. Adaptare conativă
Opţiuni/Proceduri

22. Adaptare
Judecă/Percepe
Controlează/Pluteşte

23. Operatori modali
Necesitate/Posibilitate/
Dorinţă

24. Preferinţă
Oameni/Loc/Lucruri

25. Adaptare la aşteptări
Perfecţionism/Optimizare
Scepticism

26. Valoarea pe care ţi-o aduce
Cost/Confort/Calitate/
Timp

27. Responsabilitate
Extrem de responsabil/
Insuficient de responsabil
Echilibrat

28. Alegerea oamenilor în funcţie de încredere
Inspiră încredere/
nu inspiră încredere

Răspunsul
Transfer de informaţie/
Comportamente

29. Reîncărcarea bateriilor
Extravertit/Ambivert/Introvertit

30. Afiliere/Management
Independent/Jucător în echipă/Manager

31. Atitudinea în comunicare
Acuzator/Împăciuitor/Analitic/Oscilant/Echilibrat

32. Răspuns general
Congruent/Incongruent
Competitiv/Cooperant; Polaritate/Meta

33. Răspuns somatic
Activ/Contemplativ/Ambele/Inactiv

34. Preferinţa în muncă
Lucruri/Sisteme/Oameni/Informaţii

35. Comparaţie
Cantitativ/Calitativ

36. Sursa de cunoaştere
Modelare/Conceptualizare
Experimentare/Delegare

37. Completare/Finalizare
Terminare/Neterminare

38. Prezentare socială
Perspicace–Şiret/Sincer–Neprefăcut

39. Tipul de dominare ierarhică
Putere/Afiliere/Realizare

Conceptualizarea/Atribuirea semnificaţiilor
Categoriile kantiene

40. Valori
Listă de valori

41. Temperament faţă de instruire
Încăpăţânat/Maleabil

42. Respectul de sine
Respect de sine ridicat/scăzut

43. Încrederea în sine
Aptitudini specifice

44. Experienţa sinelui
Corp/Minte/Emoţii/Roluri/Alegeri

45. Integritatea sinelui
Incongruenţă conflictuală/Armonie integrată

46. Timpuri verbale pentru exprimarea „timpului"
Trecut/Prezent/Viitor

47. Experienţa „timpului"
În timp/Prin timp

48. Accesarea „timpului"
Secvenţială/Aleatorie

49. Puterea egoului
Stabil/Instabil

50. Moralitate
Superego puternic/slab

51. Tipul de cauzalitate
Fără cauză/CE liniară/Multi-CE/
CE personală/Extern

Figura 8.2. Meta-programe şi meta-meta-programe

51. Identificarea şi ritmarea meta-programelor unei persoane

Concept

Toţi avem şi toţi utilizăm diverse *mecanisme de sortare* (sau meta-programe) la un meta-nivel pentru a fi atenţi la informaţii şi a le procesa. Învăţând să identificăm şi să ne acordăm la meta-programele unei persoane adoptându-le în propriile comunicări, stabilim o cale rapidă pentru a fi pe aceeaşi „lungime de undă". Procedând astfel, vom putea să „pătrundem în lumea celuilalt" şi „să vorbim aceeaşi limbă" într-un mod mai eficient. Acest lucru va spori, cu siguranţă, înţelegerea, empatia şi raportarea.

Când identificăm şi ritmăm meta-programe în contexte cum sunt învăţământul, prezentările, instruirea, vânzările, puterea de a convinge etc., ne aducem comunicarea la un maximum de eficienţă. De ce? Pentru că, în esenţă, noi *folosim stilul de gândire şi argumentare al interlocutorului* atunci când ne împachetăm mesajul. În felul acesta, persoana respectivă ne va auzi şi ne va înţelege mai uşor. Astfel ne adaptăm la modul în care acea persoană „interpretează" lucrurile.

Tiparul

1. ***Treci la o meta-poziţie şi observă structura sau stilul de procesare al celuilalt***

   Utilizează listele de meta-programe (figura 8.1) pentru a întreprinde o diagnoză a stilului de procesare al celuilalt. Ce meta-programe guvernează modul în care această persoană gândeşte-şi-simte?

2. ***Împachetează-ţi cuvintele, ideile şi sugestiile folosind meta-programul celeilalte persoane***

   Dacă observi că cealaltă persoană sortează după imaginea de ansamblu, ritmeaz-o utilizând afirmaţii globale şi generale în loc să recurgi la trăsături specifice şi detalii. Dacă foloseşte canalul vizual – utilizează cuvinte, termeni, predicate vizuale.

   În răspunsurile tale, te-ai acordat la meta-programele celeilalte persoane?

3. *Ia în considerare propriile meta-programe*

Fiecare dintre meta-programele noastre *conducătoare* ne susţine nu doar punctele forte şi aptitudinile, ci şi punctele slabe şi defectele. Se întâmplă aşa pentru că, pe măsură ce tindem să folosim prea mult meta-programele noastre *conducătoare*, pierdem flexibilitatea conştiinţei de a trece de cealaltă parte a continuumului.

Care sunt meta-programele mele conducătoare?

Care meta-programe colorează ceea ce văd, percep, aud şi înţeleg?

Cât de multă flexibilitate a conştiinţei am cu aceste filtre?

52. Identificarea şi punerea sub semnul întrebării a meta-programelor limitatoare

Concept

Dacă modul în care interacţionăm într-o conversaţie pare să fie problematic şi neproductiv, e posibil ca unele *meta-programe să nu fie acordate* ori să existe o distorsiune cognitivă. Găsim distorsiuni cognitive în cele douăsprezece distincţii ale meta-modelului. Ele se manifestă ca „formulare necorespunzătoare" la nivel de exprimare, structură ori semnificaţie. În mod tipic, ele devin neproductive mai ales atunci când le utilizăm în exces. Am redat câteva dintre „violările" meta-modelului în lista cu distorsiuni cognitive. (A se vedea figura 8.3)

Întrucât *meta-programele* descriu modul în care gândim (sau sortăm), ele se referă la *stilurile noastre de gândire*. Ca atare, meta-programele ne creează dificultăţi atunci când le întrebuinţăm excesiv sau în contexte necorespunzătoare (adică atunci când devin meta-programe *conducătoare*).

Adoptaţi o meta-poziţie, pentru a vedea structura comunicării şi meta-programele care îi conferă o formă. Aceasta va fi provocarea. La început, toţi întâmpinăm dificultăţi când e vorba să *ne plasăm în afara conţinutului*. Când se întâmplă acest lucru, relaxaţi-vă la gândul că este o dovadă a umanităţii voastre şi că nu este nimic în neregulă cu aptitudinile voastre de meta-gândire. Toţi suntem fascinaţi de conţinut, nu-i aşa? El ne captează imediat atenţia. Opuneţi-i rezistenţă într-un mod elegant, plutind deasupra lui. Ce conţinut savuros vă seduce de obicei?

Este important să reţinem că meta-programele nu sunt la fel de influente şi că influenţa lor va creşte şi va scădea în diferite contexte. Aprecierea muzicii necesită utilizarea unei modalităţi auditive, în timp ce, pentru aprecierea artei, trebuie să trecem la modalitatea vizuală. Când efectuăm un control al calităţii, folosim un meta-program pentru identificarea dezacordurilor ori sortarea diferenţelor. Noi sortăm diferenţele şi ceea ce nu este în acord. Însă acest meta-program nu va funcţiona eficient dacă vrem să consolidăm legătura cu o persoană la care ţinem.

Tiparul

1. ***Adoptă o meta-poziţie şi ascultă pentru a identifica stilul sau structura gândirii cuiva (a ta sau a altei persoane)***

   În timp ce te ridici cu conştiinţa deasupra nivelului conţinutului mesajelor pe care le auzi, le primeşti şi le trimiţi, care sunt meta-programele utilizate?

   Identifică meta-programele utilizate „mergând meta" şi folosind lista de meta-programe (figura 8.1).

   Ai intrat în meta-programul conducător?

   Câte meta-programe ai detectat?

2. ***Evaluează eficienţa acelui meta-program în funcţie de conţinut, de context sau de subiect***

   Care meta-programe funcţionează cel mai eficient în contextul X?

   Care meta-programe funcţionează cel mai bine în contextul tău de muncă?

   Ai efectuat un control al calităţii pentru meta-programele pe care le foloseşti acum în contextul Y?

3. ***Evocă meta-poziţia şi efectuează un control al calităţii pentru utilizarea meta-programelor***

   Cât de bine ţi se pare că e să foloseşti acest meta-program al asocierii atunci când te gândeşti la amintiri traumatice?

   Cât de eficient te simţi dacă efectuezi o sortare a autorităţii prin raportare la alţii atunci când ai nevoie să te aşezi în centrul propriilor valori şi convingeri?

Elicitarea meta-programelor

O modalitate foarte eficientă şi des întâlnită de a utiliza meta-programele implică adresarea de întrebări care să eliciteze meta-programele unei persoane. În lista care urmează, am reprodus întrebările de elicitare din „Figuring out People" (1997).

1. „Când alegi o carte sau te gândeşti să participi la un atelier de lucru, cărui aspect acorzi atenţie mai întâi – imaginii de ansamblu, coperţii cărţii sau unor detalii specifice legate de valoarea sa?" „Dacă am decide să lucrăm împreună la un proiect, mai întâi ai vrea să ştii ce vom face, în mare, sau ai vrea să fii informat în legătură cu detaliile pe care le presupune proiectul?"	*Dimensiunea fragmentării* _Global _Specific
2. „Cum îţi «gestionezi creierul» când încerci pentru prima oară să înţelegi ceva nou pentru tine?" „Cauţi mai întâi asemănările şi potriveşti noutăţile cu ceea ce ştii deja?" „Sau cauţi mai întâi diferenţele?" „Sau aplici mai întâi primul tipar şi, imediat după, pe celălalt?"	*Sortarea în funcţie de relaţie* _Acord/Asemănare _Dezacord/Diferenţe
3. „Când te gândeşti la ceva nou sau înveţi ceva nou, ce canal senzorial preferi?"	*Stilul de reprezentare* _Vizual _Auditiv _Kinestezic _Limbaj A_d
4 & 5. „Când asculţi un discurs sau o conversaţie, tinzi să auzi datele specifice sau intuieşti ce vrea vorbitorul să spună şi/sau ce intenţionează?" „Vrei să afli mai multe dovezi şi probe tocmai pentru că acorzi mai multă importanţă propriilor intuiţii?" „Ce consideri mai important – realul sau posibilul?" „Pe ce te bazezi când iei decizii – pe posibilităţile practice sau pe cele abstracte?"	*Sortarea în funcţie de epistemologie* _Senzitivi/Uptime _Intuitivi/Downtime
6. „Când te gândeşti la lucruri sau când iei decizii, tinzi să operezi în categorii alb-negru sau mintea ta parcurge paşii intermediari?" „Pe care metodă o apreciezi mai mult?"	*Stilul perceptual* _Alb-negru _Continuum
7. „Când analizezi o problemă, tinzi iniţial să iei în considerare scenariul cel mai rău sau cel mai bun posibil?" „Problemele şi dificultăţile sau oportunităţile şi provocările pozitive?"	*Stilul atribuirii* _Optimist _Pesimist
8. „Când începi să te gândeşti la anumite construcţii mentale ale tale, ideile tale despre succes şi eşec, despre iubire şi iertare, despre relaţii şi muncă, despre calităţile personale etc., consideri că reprezentările tale despre ceea ce ştii sunt permanente sau instabile?" „Cum îţi dai seama?" „Gândeşte-te la ceva ce ştii în mod cert referitor la tine însuţi" „Acum, gândeşte-te la ceva ce ştii, dar în legătură cu care ai dubii şi întrebări..."	*Durabilitatea* _Permeabil _Impermeabil
9. „Când te gândeşti la genul de locuri în care poţi să studiezi ori să citeşti, poţi să faci asta oriunde sau consideri că unele locuri sunt prea zgomotoase sau au prea mulţi stimuli de alt gen?" „Descrie mediul tău preferat pentru a te concentra la ceva" „Cât de uşor consideri că te laşi distras, în general, în viaţa ta?"	**Focus** **Calitate** _Cu paravan de protecţie _Fără paravan de protecţie
10. „Când te gândeşti la un subiect (o problemă sau ceva care nu constituie o problemă), te gândeşti mai întâi la cauze, sursă şi origini (de ce) ori te gândeşti la utilitate, funcţie, direcţie, destin (cum)?"	*Direcţia filosofică* _Origini/De ce _Soluţii/Cum
11. „Când te gândeşti la realitate, tinzi să o consideri ceva permanent şi solid, alcătuit din lucruri, sau te gândeşti la ea ca la un dans al electronilor, ceva fluid, aflat într-o continuă schimbare, procesual?"	*Sortarea în funcţie de structura realităţii* _Aristotelic/Static _Non-aristotelic/Proces

12. „Când te gândești la comunicarea cu o persoană, cărui aspect tinzi să-i acorzi mai multă importanță - ce spune respectivul sau cum o spune?" „Când comunici, acorzi mai multă importanță cuvintelor și expresiilor pe care le folosești sau tonului, tempoului, volumului, contactului vizual etc.?" „Când auzi pe cineva spunând ceva care pare incongruent cu modul în care îl exprimă și nu știi ce mesaj să urmezi, pe care tinzi să-l preferi și să-l consideri mesajul mai «real»?"

Sortarea în funcție de canalul de comunicare
_Verbal/Digital
_Non-verbal/Analog
_Echilibrat

13. „Când te simți amenințat sau provocat de ceva stresant... răspunzi imediat, la nivel emoțional, dorind să scapi de acel lucru sau îl înfrunți?" „Invită persoana să își descrie câteva cazuri particulare când a experimentat o situație extrem de stresantă. Detectezi un răspuns la acea situație de genul «scapă de» sau «înfruntă»?"

Atitudinea emoțională
_Pasivitate
_Agresiune

14. „Pe ce îți canalizezi atenția sau la cine te raportezi: la tine sau la alții (sau la ceva extern ție)?"

Cadrul de referință
_Raportare la sine
_Raportare la alții

15. „Gândește-te la un eveniment din contextul muncii care ți-a dat cândva bătăi de cap..." „Ce experiență legată de muncă ai spune că ți-a oferit cea mai mare plăcere ori satisfacție?" „Cum te simți, de obicei, când ești la lucru?" „Când iei o decizie, te bazezi mai mult pe logică și pe rațiune sau pe valorile personale ori pe altceva?"

Starea emoțională
_Asociat
_Disociat

16. „Când întâlnești o situație nouă, de obicei acționezi repede, după ce îți dai seama despre ce este vorba, sau înainte de a acționa analizezi în detaliu toate consecințele posibile?"

Răspunsul somatic
_Activ
_Contemplativ
_Inactiv

17. „Ce te determină să accepți credibilitatea unui lucru? Ceva de genul arată bine (V^+), sună bine (A^t), are logică (A^d), dă senzația că e în regulă (K^+)?"

Sortarea în funcție de credibilitate
_Arată bine
_Sună bine
_Senzație de bine
_Este logic

18. „Când te gândești la un moment în care ai experimentat o stare emoțională (pozitivă sau negativă), ea încă are urmări și afectează o parte/toate stările tale emoționale sau rămâne legată strict de acea situație?"

Direcția emoțională
_Unidirecțional
_Multidirecțional

19. „Când te gândești la o situație de la serviciu sau din viața personală care pare riscantă sau care implică opinia publică, ce gânduri-și-sentimente îți vin imediat în minte?"

Expansivitatea emoțională
_Singuratic
_Sociabil

20. „Ce vrei de la un loc de muncă (relații, mașină etc.)?"
„Ce vrei să faci cu viața ta?"

Direcția motivației
_Înspre valori
_Departe de

21. „De ce ți-ai ales această mașină (loc de muncă, oraș etc.)?"

Adaptarea conativă
_Opțiuni
_Proceduri

22. „Îți place să trăiești viața spontan, după bunul tău plac, sau ai un plan bine stabilit?" „Dacă am realiza împreună un proiect, ai prefera ca mai întâi să-l schițăm și să-l planificăm sistematic sau ai prefera să-l începem pur și simplu și să ne adaptăm în mod flexibil lucrurilor, pe măsură ce vin?"

Stilul de adaptare
_Judecător
_Perceptiv

23. „Cum te-ai trezit în dimineața aceasta? Ce ți-ai spus în sinea ta înainte de a te da jos din pat?"

Operatorii modali
_Necesitate
_Posibilitate

24. „Ce ai considera ca fiind cu adevărat important în felul în care alegi să îți petreci următorul concediu de două săptămâni?" „Ce gen de lucruri, oameni, activități etc. ar trebui să se prezinte pentru ca tu să evaluezi acel concediu ca fiind extraordinar?" „Povestește-mi despre restaurantul tău preferat."

Sortarea în funcție de preferințe
_Oameni
_Loc
_Lucruri
_Activitate
_Informații

25. „Povestește-mi despre un scop pe care ți l-ai propus și ce ai făcut pentru a-l transforma în realitate." „Dacă azi ți-ai propune să realizezi ceva important, cum ai începe să pui în practică lucrul respectiv?"

Adaptarea la așteptări
_Perfecționism
_Optimizare
_Scepticism

26. „Când vrei să cumperi ceva, ce anume tinde să te preocupe în primul rând – prețul, confortul, timpul, calitatea sau toate la un loc?"

Sortarea în funcție de valoarea pe care ți-o aduce
_Cost
_Confort
_Calitate
_Timp

27. „Când te gândești că ai și îți asumi responsabilitatea pentru ceva legat de profesie sau de relațiile personale, ce gânduri și emoții te cuprind?" „Te-a considerat cineva, vreodată, responsabil de ceva care a mers rău și tu ai resimțit situația ca fiind extrem de negativă pentru tine?" „Ce experiențe pozitive îți amintești în legătură cu o situație de care cineva te-a făcut responsabil?"

Responsabilitatea
_Extrem de responsabil
_Insuficient de responsabil

28. „Când te gândești să cunoști pe cineva nou, ai imediat o senzație de încredere și deschidere față de acea persoană sau ai gânduri și sentimente de neîncredere, îndoială, întrebări, suspiciune, nesiguranță etc.?"

Alegerea oamenilor în funcție de încredere
_Inspiră încredere
_Nu inspiră încredere

29. „Când simți nevoia să-ți reîncarci bateriile, preferi să o faci singur sau cu alții?"

Reîncărcarea bateriilor
_Extravertit
_Ambivert
_Introvertit

30. 1) „Știi de ce ai nevoie pentru a te simți și a funcționa mai eficient la locul de muncă?"
2) „Știi ce îi trebuie altei persoane pentru a se simți și a funcționa mai eficient?"
3) „Ți se pare ușor sau nu să-i spui asta unei persoane?"

Sortarea în funcție de afiliere
_Independent
_Jucător în echipă
_Manager

31. „Cum comunici, de obicei, în termenii categoriilor Satir (acuzatorul, împăciuitorul, analiticul, oscilantul, echilibratul)?"

Atitudinea în comunicare
_Acuzator
_Împăciuitor
_Analitic
_Oscilant
_Echilibrat

32. „Când te afli într-o anumită situație, cum răspunzi de obicei? 1) Răspunzi cu senzația că acționezi și te simți congruent și în armonie cu gândurile-și-sentimentele tale sau răspunzi cu senzația că nu acționezi și nu te simți congruent și în armonie cu gândurile și sentimentele tale? 2) Răspunzi având senzația de cooperare cu subiectul în cauză sau ai senzația că te afli în dezacord? 3) Sau preferi să treci dincolo de contextul imediat și să te gândești la situația respectivă?"

Reacția generală
_Congruent
_Incongruent
_Competitiv
_Cooperant
_Polaritate
_Meta

33. „Când te afli într-o anumită situație, de obicei, acționezi repede după ce îți dai seama despre ce este vorba sau, înainte de a acționa, analizezi în detaliu toate consecințele posibile și apoi acționezi? Cum răspunzi, de obicei?"

Răspunsul somatic
_Activ
_Contemplativ
_Ambele
_Inactiv

34. „Povestește-mi despre o situație profesională (sau din mediul în care trăiești) în care te-ai simțit cel mai fericit, ceva special, unic."

Preferința în muncă
_Lucruri
_Sisteme
_Oameni
_Informații

35. „Cum ți-ai evalua munca de azi?" „Cum ai evalua ceea ce se întâmplă în relația ta?" „Cum îți dai seama de calitatea muncii tale?" „Pe ce te bazezi când spui asta?"

Comparația
_Cantitativ
_Calitativ

36. „Care este sursa de cunoaștere pe care consideri că te poți baza în cel mai înalt grad?" „De unde preferi să aduni informații de încredere pe care să te poți baza?" „Când decizi că vrei să faci ceva, de unde iei informațiile necesare pentru a pune în practică acel lucru?"

Sursa cunoașterii
_Modelare
_Conceptualizare
_Experimentare
_Delegare

37. „Dacă, în procesul studierii unui lucru, ar trebui să-ți întrerupi studiul și să-l lași deoparte, ar fi în regulă sau te-ar da peste cap?" „Când cineva începe să spună ceva și nu termină, ce simți?" „Când ești implicat într-un proiect, ești mai interesat de începutul, mijlocul sau sfârșitul proiectului?" „Care parte dintr-un proiect îți place mai mult?"

Finalizare
_Terminat
_Neterminat

38. „Când te gândești să te afișezi într-un grup social sau în public, cum gestionezi, de obicei, o atare situație?" „Îți pasă cu adevărat de imaginea ta socială și vrei să eviți orice impact negativ asupra celorlalți, astfel încât ei să-ți remarce tactul, politețea, eleganța în societate etc.?" „Ori nu îți pasă de nimic din toate astea și vrei doar «să fii tu însuți»,natural, sincer, direct, transparent etc.?"

Prezența socială
_Viclean/Șiret
_Sincer/Neprefăcut

39. „Evaluează-ți motivele în interacțiunea cu ceilalți în raport de preferințele motivaționale între Putere (dominare, competiție, politică), Afiliere (relații, politețe, cooperare) și Realizare (rezultate, țeluri, obiective) și, folosind o scară de la 0 la 100, distribuie cele 100 de puncte între aceste trei stiluri de gestionare a «puterii»."

Dominarea ierarhică
_Putere
_Afiliere
_Realizare

40. „În timp ce te gândești la acest X (un lucru, un eveniment, o experiență etc.), ce apreciezi ca fiind valoros, important sau semnificativ la el?"

Sortarea în funcție de valoare
_Lista de valori

41. „Poate cineva să îți «spună» ceva?" „Ce gândești și ce simți când primești «instrucțiuni»?" „Cât de bine poți să îți «spui» ori să îți «poruncești» să faci ceva și să duci la îndeplinire acel lucru fără prea mare rezistență din interior?"

Temperamentul față de instruire
_Încăpățânat
_Maleabil

42. „Te gândești la valoarea ta personală ca fiind ceva condiționat sau necondiționat?" „Când te apreciezi ca fiind valoros, demn de încredere etc., te bazezi pe ceva anume, pe faptul că ești om sau pe faptul că Dumnezeu te-a făcut după chipul și asemănarea Sa?"

Respectul de sine
_Necondiționat
_Condiționat

43. „În timp ce te gândești la unele lucruri pe care le poți face bine și pe care știi, fără urmă de îndoială, că le poți face bine și chiar te mândrești cu priceperea ta de a le face bine, alcătuiește o listă cu aceste lucruri." „Cât de încrezător ești că ai capacitatea de a le face bine?"

Încrederea în sine
_Încredere în sine ridicată
_Încredere în sine scăzută

44. „Cum te experimentezi la nivelul minții, emoțiilor, corpului, rolurilor tale?"

Experiența sinelui
_Minte
_Emoții
_Corp
_Roluri

45. „Când te gândești la măsura în care reușești sau nu să îți îndeplinești idealurile și să manifești eul tău ideal, te simți integrat, congruent, mulțumit că trăiești potrivit valorilor și viziunilor tale sau te simți sfâșiat, tulburat, neintegrat și incongruent?"

Integritatea sinelui
_Conflictual
_Integrat

46. „Pe ce îți canalizezi atenția – pe trecut, prezent sau viitor? Sau ți-ai dezvoltat o atitudine atemporală, astfel încât «timpul» nu te preocupă deloc?"

Timpurile verbale pentru exprimarea timpului
_Trecut
_Prezent
_Viitor

47. „Îți reprezinți «timpul» ca intrând în tine și intersectându-se cu corpul tău sau ca fiind în afara ta și a corpului tău?"

Experiența timpului
_În timp
_Prin timp

48. „Îți reprezinți «timpul» ca intrând în tine și intersectându-se cu corpul tău sau ca fiind în afara ta și a corpului tău?"

Accesarea timpului
_Secvențială
_Aleatorie

49. „Când te gândești la o dificultate apărută în viața de zi cu zi, o dezamăgire, o problemă, o nemulțumire care îți blochează progresul etc., ce îți vine în minte, de obicei?" „Cum răspunzi, în general, nevoilor interne sau greutăților din exterior?"

Puterea egoului
_Stabil
_Instabil

50. „Când te gândeşti la un comportament urât pe care l-ai adoptat, ce gânduri-şi-sentimente ai când îţi dai seama că ai acţionat într-un mod inadecvat, violând valori legitime?" „Când te gândeşti la situaţii când ai intrat în încurcătură, la acţiuni jenante, stupide, inoportune din punct de vedere social etc., ce gânduri-şi-sentimente îţi vin în minte?"

Moralitatea
_Superego puternic
_Superego slab

51. Ridică orice întrebare care evocă presupoziţii cauzale. „Când te gândeşti ce anume te-a făcut să-ţi alegi locul de muncă pe care îl ai acum, cum explici asta?" „Ce a făcut ca actuala situaţie din viaţa ta să fie aşa cum se prezintă acum?" „Ce-i face pe oameni să se comporte aşa cum se comportă?" „Cum a ajuns relaţia lor în starea respectivă?" „De ce aţi divorţat?"

Cauzalitatea
_Fără cauză
_CE liniară
_Multi CE
_CE personală
_CE externă
_Corelaţie magică

53. Tiparul schimbării meta-programelor

Concept

Meta-programele noastre nu sunt „bătute în cuie". În procesul normal de creştere şi dezvoltare care are loc în timpul vieţii noastre, ele se schimbă. Cu alte cuvinte, noi *putem* să le schimbăm şi chiar le schimbăm. Întrucât aceste moduri stabilizatoare de a gândi (meta-programele) se dezvoltă de-a lungul timpului, în diferite contexte de viaţă, ele intră în rutină. În consecinţă, dacă putem să le învăţăm, putem şi să le *dezvăţăm* şi să ne construim stiluri de gândire mai eficiente.

Robbins (1986) afirmă că un mod de a schimba un meta-program presupune „decizia conştientă de a-l schimba". Uneori, putem pur şi simplu să decidem schimbarea. De ce nu facem asta mai des? Probabil din cauză că rareori ne gândim la programul computerizat din mintea noastră. Meta-programele sunt, de obicei, în afara conştiinţei noastre. Nu e vorba că nu le putem schimba, ci că nu o facem. Înainte de a le schimba, trebuie să recunoaştem şi să detectăm sistemul nostru de operare, apoi să folosim această conştientizare ca pe o oportunitate de a face alegeri noi.

Meta-programele nu doar că ne concentrează atenţia asupra a ce să vedem şi să percepem, dar ne şi informează creierul *ce să şteargă, să omită.* Fiecare meta-program implică atât o ştergere, cât şi o concentrare. Dacă ne îndreptăm spre valori, omitem atenţia pentru lucrul de care ne îndepărtăm. Dacă sortăm după detalii, omitem imaginea de ansamblu. Dacă sortăm după proceduri, omitem opţiunile. Aceasta înseamnă că putem să ne mutăm centrul atenţiei şi să ne schimbăm sistemul de operare direcţionându-ne atenţia spre ceea ce, în mod normal, lăsăm pe dinafară. Următorul tipar este preluat din Hall şi Bodenhamer (1997b).

1. Identifică meta-programele

Care sunt meta-programele care îţi guvernează în prezent sortarea, procesarea şi atenţia?

Ai identificat meta-programul tău principal?

În mod specific, când, unde şi cum utilizezi un anumit meta-program care nu funcţionează în beneficiul tău într-un context dat?

În ce fel îţi subminează el eficienţa?

2. Descrie meta-programele pe care le-ai prefera

Ce meta-program ai prefera să foloseşti ca stil implicit de sortare într-un context dat?

Ce procesare de meta-nivel ai vrea să utilizezi pentru a-ţi gestiona creierul perceptual?

Ce meta-program ar fi mai eficient pentru tine?

Unde, când şi cum ai vrea ca acest meta-program să-ţi guverneze conştiinţa?

3. Experimentează meta-programul

Când îţi imaginezi că adopţi noul meta-program şi simulezi că îl foloseşti pentru a sorta, a percepe şi a-ţi concentra atenţia, ce simţi?

Cum este viaţa sau o anumită experienţă când experimentezi acel meta-program?

Cum funcţionează el în contextele descrise în care crezi că te-ar ajuta mai mult?

Ţi se pare un pic „ciudat" la început? Acceptă-i caracterul straniu ca un indiciu al lipsei de familiaritate cu ideea de a privi lumea prin acel filtru perceptual. Observă ce sentimente ai când îl utilizezi.

Cunoşti pe cineva care foloseşte acest meta-program? Explorează împreună cu acea persoană experienţa ei, până când poţi să adopţi a doua poziţie perceptuală faţă de acea experienţă. Apoi, când intri pe deplin în acea poziţie, fă asta până când reuşeşti să vezi lumea din perspectiva meta-programului acelei persoane, auzi ce aude ea,

vorbeşti cu tine însuţi exact aşa cum vorbeşte acea persoană în dialogul ei interior şi simţi ce simte ea.

4. ***Verifică ecologia schimbării meta-programului respectiv***

   Ieşi din meta-program şi adoptă o meta-poziţie astfel încât să poţi evalua valoarea şi utilitatea acestui meta-program.

   Ce va face pentru tine în ceea ce priveşte percepţia, valorile, convingerile, comportamentele etc.?

   Ce fel de persoană te-ar face să fii?

   Ce efect ar avea asupra diferitelor aspecte ale vieţii tale?

5. ***Oferă-ţi permisiunea de a-l instala pentru o perioadă de timp***

   Ai permisiunea de a adopta un nou filtru de meta-program? Testează-l, oferindu-ţi permisiunea de a-l adopta. Apoi imaginează-ţi că-l foloseşti. După ce îl experimentezi puţin verifică dacă ai permisiunea de a-l folosi pentru o zi sau o săptămână.

   Cât de aliniat te simţi?

   Există vreo parte din tine care obiectează?

   Ce reîncadrare poţi folosi pentru şi cu acea obiecţie?

   De exemplu, să presupunem că, în mod tipic, ai folosit meta-programul *raportării la alţii* (a se vedea numărul 14) şi că ţi-ai acordat permisiunea de a trece la cel al *raportării la sine*. Când faci asta, auzi o voce interioară care are tonul şi ritmul din vocea mamei tale:

   > „Este egoist să te gândeşti la tine. Nu fi atât de egoist, îţi vei pierde toţi prietenii".

   Această voce obiectează faţă de două lucruri: teama de a deveni egoist şi teama că dezaprobarea va duce la singurătate. Aşadar, reformulează-ţi permisiunea de a lua în considerare aceste obiecţii:

   > „Îmi ofer permisiunea de a vedea lumea prin raportare la mine – la valorile, convingerile, dorinţele mele etc. –, ştiind că valorile mele includ iubirea, grija şi respectul pentru ceilalţi şi că îmi voi păstra echilibrul, luând în calcul efectele pe care alegerile mele le au asupra celorlalţi".

6. Trimite în viitor meta-programul

Exersează, în imaginaţia ta, folosirea acestui meta-program până când începe să ţi se pară confortabil şi familiar. Ce simţi?

Detectarea şi remedierea deficienţelor: Dacă întâmpini vreo dificultate, efectuează următoarea procedură pe linia ta temporală. Pluteşte *deasupra* ta şi a liniei tale temporale până la linia meta-temporală, apoi *pluteşte înapoi* de-a lungul liniei, în trecutul tău, până ajungi la una sau mai multe experienţe-cheie în care ai început să foloseşti vechiul meta-program. Întrebă-te:

> „Dacă ai şti când ai ales pentru prima dată să operezi din perspectiva *raportării la alţii* (numeşte meta-programul pe care vrei să îl schimbi), crezi că asta a fost înainte, după sau în timpul naşterii?".

Continuă să îngustezi cadrul temporal până când persoana e capabilă să identifice un loc specific pe linia sa temporală.

Foloseşte unul dintre procesele liniei timpului pentru a neutraliza vechile emoţii, gânduri, convingeri, decizii etc. (numărul 33, *tiparul derulării filmului în sens invers*, numărul 26, *tiparul de distrugere a deciziei*). După ce elimini vechiul tipar, poţi să instalezi noul meta-program.

54. Identificarea şi dezbaterea distorsiunilor cognitive

Concept

Un alt set de distincţii provine din psihologia cognitivă. Albert Ellis (terapia comportamentală raţional-emotivă, REBT) şi Aaron Beck (psihoterapia cognitivă) au enunţat *erorile de gândire* sau *distorsiunile cognitive*. Aceste moduri de a raţiona specifice şi neproductive (la nivel de proces) conduc, inevitabil, la răspunsuri problematice. În figura 8.3 veţi găsi o listă a distorsiunilor cognitive, cu o scurtă descriere a fiecăreia.

Domeniul psihologiei cognitiv-comportamentale a acordat multă atenţie şi interes pentru a defini aceste distorsiuni cognitive. Următoarea listă cu distorsiuni cognitive identifică tipare de gândire similare, în unele privinţe, cu meta-programele şi cu formularea necorespunzătoare a gândurilor în meta-modelul din figura 8.3. Însă distorsiunile diferă sub câteva

aspecte semnificative. Ellis şi Beck au subliniat cum aceste distorsiuni cognitive creează *orbire* şi *disfuncţie la nivelul reprezentării*. Repet, intenţia mea aici nu e să descriu detaliat fiecare tipar, prin urmare vă recomand să citiţi Ellis şi Harper (1976) şi Beck (1983). Lista cu distorsiuni vă este prezentată ca un indiciu că există şi alte distincţii care trebuie făcute pentru a le identifica şi a le pune în discuţie atunci când ele ne contaminează procesele de gândire.

Tipare ale generalizării

1. **Generalizarea excesivă**: te grăbeşti să tragi concluzii fără să ai suficiente dovezi ori să te bazezi pe fapte.
2. **Gândirea de genul „totul sau nimic"**: gândire în alb-negru, polarizare extremă. Gândirea „ori/ori" care poziţionează opţiunile ca alegeri între două valori.
3. **Etichetarea**: atribuirea de nume care utilizează generalizarea excesivă.

Tipare ale distorsiunii

4. **Învinovăţirea**: gândire acuzatoare care transferă vina şi responsabilitatea în cazul unei probleme.
5. **Citirea minţii**: proiectarea de gânduri, sentimente, intuiţii asupra altei persoane, fără a verifica dacă acele presupuneri se confirmă, încredere prea mare în „intuiţiile" tale.
6. **Anticiparea**: Proiectarea unor rezultate negative în viitor, fără a vedea alternativele sau modalităţile posibile pentru a interveni proactiv.
7. **Sentimentalizarea**: preluarea emoţiilor cuiva ca pe o sursă de informaţii referitoare la realitate.
8. **Personalizarea**: perceperea circumstanţelor şi a acţiunilor altor persoane ca fiind îndreptate spre tine, perceperea lumii prin filtre egocentrice.
9. **Dramatizarea**: îţi imaginezi scenariul cel mai rău posibil, apoi îl amplifici folosind un cuvânt nereferenţial („groaznic"), ca în „E groaznic!".
10. **Afirmaţiile cu „trebuie"**: te forţezi (sau îi forţezi pe alţii) să se conformeze regulilor tale, utilizând afirmaţii care includ „trebuie" şi „ar trebui".
11. **Filtrarea**: te concentrezi prea mult asupra unei singure faţete a unui lucru şi le excluzi pe toate celelalte, astfel încât îţi formezi o viziune de tunel şi nu poţi să vezi decât „un singur lucru". În mod tipic, oamenii folosesc acest stil de gândire pentru a filtra aspectele pozitive, lăsând deoparte percepţia negativă.
12. **Afirmaţiile cu „nu pot"**: îţi impui şi le impui altora limite lingvistice şi semantice folosind cuvintele „nu pot".
13. **Discreditarea**: nesocoteşti şi descalifici soluţiile posibile.

Figura 8.3. Distorsiunile cognitive ca tipare de gândire ineficientă

Tipare de gândire eficientă

Pentru a contracara modurile în care cunoaşterea (gândirea) o poate lua pe căi greşite şi poate deveni *distorsionată* (formulată necorespunzător), astfel încât creăm hărţi ale teritoriului sărace, inexacte şi disfuncţionale, următoarea listă ne propune o ordonare cognitivă mai eficientă. Pregătirea şi exersarea temeinică a meta-modelului contribuie la acest gen de tipare ale gândirii. Aceste tipare anunţă un mod de gândire mai ştiinţific.

Tipare de gândire sau cadre ale minţii care eficientizează:

Contracaraţi modurile în care gândirea devine distorsionată (formulată necorespunzător, inexactă). Folosiţi lista de mai jos pentru o ordonare cognitivă mai eficientă.

1. **Gândirea contextuală**: Întrebaţi despre contextul informaţiei şi indexaţi-l în acord cu „ce", „când", „unde", „care", „cum", „cine" şi „de ce". Folosiţi provocările meta-modelului pentru substantivele, verbele, termenii de legătură nespecificaţi.

2. **Gândirea „şi... şi"**: Testaţi conformitatea cu realitatea pentru a determina dacă o situaţie operează într-adevăr ca un set de alegeri fie/fie. În caz contrar, procesaţi informaţia ca un continuum. Interesaţi-vă dacă cele două opţiuni aparent contradictorii există cu adevărat. Sau reprezintă căi, momente, circumstanţe etc. diferite?

3. **Testarea conformităţii cu realitatea**: Testaţi realitatea experienţei – în ce măsură, în ce mod etc. o persoană etichetează drept „rău, nedorit, nenecesar"? Meta-modelaţi cuvintele care fac referire la criterii/valori. Denominalizaţi cuvintele pentru a afla verbele ascunse.

4. **Denominalizarea gândirii**: Testaţi conformitatea cu realitatea pentru a determina cum funcţionează o etichetare: cu acurateţe, în mod util, eficient, prea generalizat. Denominalizaţi substantivele şi pseudosubstantivele care fac ca gândirea şi limbajul să fie neclare.

5. **Gândirea sistemică**: Testaţi conformitatea cu realitatea pentru a determina tiparul cauzalităţii. Faceţi distincţia între cauzalitatea liniară şi natura plurivalentă a cauzalităţii sistemice.

6. **Gândirea orientată spre acumularea de informaţii**: Aceasta presupune să-ţi foloseşti gândurile, sentimentele şi intuiţiile pentru a strânge informaţii, a aduna date şi a verifica apoi concluziile.

7. **Gândirea experimental-predictivă**: Adunaţi informaţii valoroase legate de factorii, cauzele, forţele, curentele etc. care contribuie la crearea unui eveniment sau fenomen. Sunteţi deschişi la modalităţile prin care puteţi interveni şi puteţi să vă schimbaţi destinul. Luaţi în calcul consecinţele anumitor acţiuni etc.

8. **Gândirea critică şi meta-gândirea**: Gândirea critică şi analitică la adresa naturii multicauzale a emoţiilor umane, detectând gândurile din care au luat naştere emoţiile. Vă gândiţi dincolo de conţinutul imediat, la tiparele, procesele şi structurile acelui conţinut.

9. **Testaţi conformitatea cu realitatea a gândirii în termeni de „trebuie"**: Puneţi sub semnul întrebării cuvântul „trebuie", descoperind ce regulă sau lege îl reclamă sau îl impune. Dacă nu găsiţi nicio lege, cereţi-i persoanei să treacă la gândirea în termeni de dorinţe: „Aş prefera să... ", „Mi-ar plăcea să... ".

10. **Depersonalizarea gândirii** (**gândirea disociativă**; **responsabilitatea de a/pentru gândi(re)**): Testaţi conformitatea cu realitatea pentru a vedea dacă acel conţinut sau context are într-adevăr legătură cu voi şi se referă la voi într-un mod personal. Dacă nu, atunci codificaţi informaţia din perspectiva persoanei a treia în loc să o codificaţi din perspectiva persoanei întâi. Învăţaţi să reacţionaţi prin empatie, nu prin simpatie.

11. **Gândirea în termeni de posibilitate**: Testaţi conformitatea cu realitatea a sintagmei „nu pot" pentru a distinge între un „nu pot" fizic şi unul psihologic, apoi treceţi la gândirea posibilităţilor. Meta-modelaţi întrebând despre constrângeri: „Ce te reţine?", „Cum ar arăta, cum ar suna şi ce ai simţi dacă ai putea?".

12. **Gândirea apreciativă**: Ce contează? În ce mod? Cum ar putea fi evaluat?

Figura 8.4. Tipare de gândire eficientă

Tiparul

1. Identifică distorsiunile cognitive în prezentarea unei dificultăţi sau a unei limitări

Folosind lista cu distorsiuni cognitive, verifică-ţi gândirea.

Specifică-le pe toate cele care creează probleme şi dificultăţi pentru tine sau pentru o altă persoană.

2. Reiterează distorsiunile cognitive, astfel încât clientul să le verifice

Se pare că felul în care te-ai gândit la asta implică dramatizarea.

Ţi se pare corectă când te detaşezi de ea şi o examinezi?

Cum ai caracteriza acest tipar de gândire?

3. Invită clientul să urce către o meta-poziţie

Acest tipar de gândire reflectă unul pe care îl foloseşti în mod curent?

De când foloseşti această distorsiune cognitivă pentru a sorta lucrurile?

Ţi-a fost utilă? În ce fel?

În ce fel e posibil să-ţi fi subminat starea de bine şi procesarea exactă?

Care alt mod mai util de a procesa această informaţie ţi-ar plăcea să foloseşti?

4. ***Provoacă şi pune în discuţie distorsiunea***

Dacă ar fi să combaţi personalizarea, dramatizarea, afirmaţiile cu „trebuie" etc., ce ai spune?

În ce fel aceste moduri de gândire sunt inexacte?

În timp ce identifici şi combaţi aceste tipare cognitive, cât de mult simplul fapt de a le scoate la lumină te ajută să le gestionezi?

Cât de mult reuşeşte să slăbească forţa distorsiunilor cognitive?

5. ***Înlocuieşte distorsiunile cognitive cu tipare de gândire eficiente***

Acum, folosind lista cu moduri de gândire mai eficiente, care dintre ele te-ar face să gândeşti şi să percepi cu mai multă acurateţe?

Care îţi transformă mintea şi emoţiile?

Pe care vei începe să o foloseşti?

Rezumat

- Cu toţii avem probleme de „gândire". E ceva ce ţine de condiţia umană. Atât timp cât trăim şi funcţionăm ca fiinţe supuse greşelii, vom experimenta imperfecţiuni, limitări, iraţionalitate etc. în aptitudinile noastre de a gândi şi raţiona. Întrucât suntem fiinţe somatice şi emoţionale, ne putem aştepta ca de multe ori emoţiile, instinctele şi impulsurile noastre să ne împiedice să gândim clar, să ne rezolvăm problemele şi să luăm decizii eficiente.

- Tocmai această conştiinţă a imperfecţiunii noastre ne oferă o posibilitate extraordinară. Ne permite să ne detaşăm de gândirea noastră şi să ne angajăm într-un mod de gândire superior: meta-gândirea. Putem să ne gândim la gândirea noastră. Din această poziţie perceptuală superioară, putem să verificăm ecologia, să testăm conformitatea cu realitatea şi să controlăm calitatea gândirii noastre. În felul acesta, putem să ne *stăpânim* gândirea, în loc să-i permitem gândirii să ne stăpânească pe noi.

Capitolul 9

Semnificaţii şi semantică

Tipare pentru optimizarea realităţii neuro-semantice

„Cea mai mare revoluţie a generaţiei noastre este descoperirea faptului că fiinţele umane, dacă îşi schimbă atitudinea internă, mentală, pot să schimbe şi aspectele externe din viaţa lor."

William James

În capitolele anterioare am explorat o mulţime de faţete care alcătuiesc ceea ce noi numim „personalitate". Am explorat diferitele „părţi" ale minţii şi emoţiilor noastre, identitatea noastră, stările de conştiinţă minte-corp şi limbajul care le declanşează. Acum suntem pregătiţi să abordăm fantastica, minunata, nebuneasca şi nevrotica lume a *semnificaţiei*. Nu înseamnă că nu ne-am întâlnit deja cu semnificaţia, pentru că ne-am întâlnit, doar că acum o vom explora în mod explicit şi vom descoperi multiplele niveluri ale semnificaţiei.

Ca o clasă semantică a vieţii (Korzybski, 1933/1994), noi trăim, simulăm, experimentăm, ne bucurăm şi suferim sub influenţa acestor semnificaţii. Cu toate acestea, semnificaţia ca atare nu există în lume. Semnificaţia nu este un *lucru* din lume. Nu există „în realitate". Şi nici nu va exista. Nu are cum. *Semnificaţiile*, ca nominalizare, apar din interacţiunea minţii noastre cu lucruri sau cu lumea. Semnificaţia este un lucru al minţii; trăieşte, se mişcă şi respiră doar prin limbaj şi simboluri. Asta înseamnă că, pentru ca o semnificaţie să apară, este nevoie de o „minte". În lumea oamenilor, este nevoie de o minte sau de o conştiinţă umană pentru a

crea semnificaţii. La origine, termenul provine dintr-un cuvânt german care înseamnă „a ţine în faţa minţii" ceva, o idee sau o reprezentare.

Ca model cognitiv-comportamental, NLP-ul şi neuro-semantica se axează pe structura şi pe transformarea semnificaţiei. De ce? Pentru că ea este centrul nostru de control. În secolul I, filosoful stoic Epictet afirma în cartea sa „Enchiridion": „Nu lucrurile îi deranjează pe oameni, ci imaginile pe care şi le fac despre lucruri". De unde apar experienţele noastre, nefericirea, bucuriile, nevrozele, extazul ş.a.m.d.? În mare parte, din felul în care construim semnificaţiile. Nu este vorba doar despre *ce* ni se întâmplă sau ce experimentăm, ci şi ce gândim în legătură cu asta – modul în care interpretăm, semnificaţiile pe care le atribuim. Noi atribuim semnificaţii lucrurilor, nouă înşine, altora, lumii etc. şi, prin acest proces de atribuire, ne creăm propria realitate semantică – *realitatea* noastră *neuro-semantică.*

În acest capitol vom separa dimensiunile *semnificaţiei* pentru a le acorda o atenţie specială. E posibil ca harta care codifică semnificaţia să necesite schimbare sau reîncadrare. Când încadrăm, creăm semnificaţie; când reîncadrăm, creăm o nouă semnificaţie, una diferită. Tocmai în aceasta constau puterea şi magia tiparelor de reîncadrare.

55. Tiparul reîncadrării conţinutului

Concept

Ce este *semnificaţia*? Cum apare ea? Ce o creează? O putem schimba? Care sunt consecinţele dacă o schimbăm? Acestea sunt câteva dintre întrebările care ne intrigă în timp ce explorăm structura experienţei umane şi esenţa neuro-semanticii şi NLP-ului.

Adevărul e că *semnificaţia* apare în cel mai nevinovat mod cu putinţă. Ea apare datorită naturii sistemului nostru minte–corp, iar acest lucru se întâmplă în fiecare zi, pe măsură ce ne deplasăm prin lume. Se întâmplă atunci când întâlnim lucruri şi evenimente empirice, care ţin de văz-auz-simţire. Se întâmplă pentru că noi ne reprezentăm în minte acele evenimente şi situaţii. Cu alte cuvinte, creăm în minte filme despre ce vedem, auzim şi simţim. Ne folosim reprezentările senzoriale pentru a

înregistra lumea şi pentru a purta cu noi acea lume ca alcătuind imaginile noastre. Aceasta este o *semnificaţie* -- ceva ce păstrăm în minte. Aşadar, în timp ce *păstrăm reprezentările* în minte, legăm acele filme de diferite experienţe. Astfel se creează primul nivel al semnificaţiei. Nu ne oprim însă aici. Facem ceva şi mai important. Creăm abstractizări de nivel superior pe care le codificăm în limbaj şi în simboluri de nivel superior şi le utilizăm pentru a ne încadra filmele de reprezentare. În felul acesta creăm un cadru de referinţă sau o meta-stare.

Acest cadru de referinţă creează semnificaţiile pe care le conferim semnificaţiilor noastre de la nivel primar – semnificaţia semnificaţiei noastre. Noi avem cadre de referinţă în definiţiile, intenţiile, deciziile, înţelegerile noastre etc. Astfel începe realitatea neuro-semantică pe care, ulterior, o simţim în corpul nostru. Ce semnifică „semnificaţia" pe măsură ce urcă nivelurile? Întrucât semnificaţia nu există în lumea reală, ci doar în mintea-corpul uman, *semnificaţia* se referă la legătura dintre lucrurile exterioare (sau interioare) şi stările noastre interne de gândire-şi-simţire. Semnificaţia se referă la matricea noastră de cadre. Atunci, ce înseamnă un lucru? Depinde, nu-i aşa? Depinde de o serie întreagă de aspecte:

- de *persoana* care construieşte legătura;
- de *contextul* în care persoana construieşte legătura;
- de *mintea-emoţiile* evocate în acea legătură;
- de *învăţăturile acumulate* de acea persoană până în acel moment;
- de *cadrele culturale* ale semnificaţiilor şi de mesajele transmise de alţii în mediul respectiv;
- de *starea* în care tocmai se afla acea persoană.

Toate acestea evidenţiază complexitatea semnificaţiei. Cine ar fi crezut că *semnificaţia* poate să semnifice atât de mult şi că depinde de atâtea împrejurări şi de atâtea tipuri diferite de contexte? În mod normal, nici nu ne gândim la astfel de lucruri. Trăim în interiorul matricei noastre, iar ea se află în afara conştiinţei noastre ca atmosferă semantică. De cele mai multe ori, credem că un lucru „înseamnă ce înseamnă". Nimeni nu ne-a explicat vreodată toate aceste aspecte. E posibil chiar ca noi să fi crezut că „semnificaţia" există în dicţionar şi că nu are nicio legătură cu cel care creează această semnificaţie.

Dar, întrucât semnificaţia apare în procesul prin care noi gândim, evaluăm, explicăm, atribuim, credem, interpretăm (codificate în neuro-lingvistica noastră) în funcţie de numeroase contexte (cultural, personal, somatic etc.), semnificaţia este unul dintre cele mai fluide procese din câte există. Ce înseamnă pentru noi? Înseamnă mai multe:

- orice poate însemna aproape orice;
- nimic nu înseamnă ceva în şi prin sine;
- oricare ar fi semnificaţia pe care o atribuim unui lucru, acea semnificaţie este unică, particulară şi nu este neapărat împărtăşită de o altă persoană;
- pentru a ne păstra semnificaţiile, trebuie să le codificăm în limbaj sau într-un set de simboluri;
- nu putem atribui unui lucru de două ori exact aceeaşi semnificaţie;
- schimbarea şi transformarea semnificaţiilor se fac încadrând ceva într-un mod diferit.

Când acordăm *semnificaţie* unui lucru, o facem neurologic-conceptual. Legăm lumea exterioară de *semnificaţiile* şi asocierile noastre. Aceasta înseamnă că *nimic nu semnifică ceva în mod inerent.* Întotdeauna există o dependenţă de ceva. Ţinând cont de toate aceste aspecte, principiul de bază al reîncadrării presupune, pur şi simplu, să iei un comportament, un comportament extern (CE) şi o perspectivă (o reprezentare internă) şi să stabileşti o legătură între ele. În felul acesta se creează un *cadru* de referinţă sau o asociere. Când schimbi această formulă, transformi semnificaţia. Iar când *semnificaţiile* se transformă, se transformă şi reacţiile, comportamentele şi emoţiile. Aşa se explică de ce reîncadrarea transformă semnificaţia. Dacă ne gândim la acestea din perspectiva unei formule, avem:

CE = SI

Comportament extern =	Stare internă
Stimuli pe care îi vezi-auzi-simţi	Gânduri, amintiri, asocieri, emoţii, cadre interne

Când înţelegem semnificaţia în acest mod, ne dăm seama că *persoana care stabileşte cadrul deţine rolul principal* (sau determină şi creează „realitatea"). Acest lucru este valabil pentru cadrele din mintea noastră, pentru cadrele pe care le utilizăm şi pe baza cărora operăm atunci când comunicăm cu ceilalţi.

Dacă nu putem schimba lumea exterioară, putem să schimbăm semnificaţia pe care o atribuim acelei lumi. În felul acesta putem să trăim experienţe interne noi şi diferite, deci să avem răspunsuri şi emoţii noi şi diferite. Reîncadrarea lărgeşte perspectivele, oferă mai multe alegeri, o mai mare flexibilitate şi o senzaţie sporită de control. (Sursa: Bandler şi Grinder, 1982)

Identificarea cadrelor

Identifică mai întâi un subiect, apoi *conţinuturile* sale. Care sunt detaliile acelui subiect? Acum, păşeşte în afara acelor detalii. Cum este el *structurat?* Care este filmul care rulează în minte? Ce vezi, ce auzi pe coloana sonoră şi ce simţi când rulează filmul? Păşind în afară, adresaţi întrebări presupoziţionale asemănătoare următoarelor întrebări meta-cognitive:

- Ce trebuie să presupunem ca fiind adevărat pentru ca acest lucru să aibă sens?
- Ce perspective revelează? Ce presupuneri?
- Ce convingeri?
- Ce valori?

În reîncadrarea conţinutului, noi identificăm un subiect care ne creează neplăceri, o chestiune, o idee incitantă, un sentiment sau un lucru care ne preocupă, apoi adresăm întrebări referitoare la conţinut:

- Cum pot vedea asta ca pe ceva benefic sau valoros?
- Cum are o funcţie sau o valoare pozitivă? În ce mod?

Tiparul

1. *Identifică un comportament (obicei, mentalitate, emoţie) care nu îţi place sau pe care nu îl apreciezi la tine*

Care este comportamentul nedorit?

Când şi unde ai acest comportament?

Ce îl declanşează?

În ce fel nu te ajută pe tine sau ceea ce faci?

Ce vezi, auzi şi simţi?

2. ***Ce parte a ta produce acest comportament?***

Dacă există o parte sau o faţetă a ta care îl produce, care este acea parte?

Cum te gândeşti la ea?

3. ***Explorează intenţia pozitivă a acelei părţi***

Ce lucru pozitiv încerci să realizezi?

Ce semnifică pentru tine acest comportament sau răspuns?

4. ***Identifică apoi cadrul de referinţă***

Ce cadru (sau cadre) de referinţă guvernează această parte?

Ce semnifică pentru tine acest comportament sau răspuns?

De ce îi acorzi valoare?

Ce încerci să realizezi?

5. ***Dez-încadrează***

În timp ce observi filmul tău mental, ce schimbări ale trăsăturilor cinematografice ale acelui film l-ar putea schimba sau transforma în mod eficient?

Ce schimbare de limbaj (modificare la nivelul cuvintelor) ar schimba această reprezentare?

6. ***Reîncadrează conţinutul***

Cum ai vedea acest comportament ca fiind valoros pentru tine?

Ce poţi să apreciezi la această parte şi la intenţia ei?

7. ***Reîncadrează contextul***

Unde ai putea folosi acest comportament ca răspuns valoros?

Când l-ai considera util?

8. ***Integrează acest nou cadru de referinţă***

Ce se întâmplă când pătrunzi în interior şi spui: „Îmi ofer permisiunea de a folosi această nouă înţelegere sau competenţă pentru a mă gândi în mod conştient la acest comportament"?

Simţi vreo obiecţie internă?

9. Testează

Ce se întâmplă acum... în interiorul tău... când te gândeşti la situaţia sau partea din tine care generează acel comportament care îţi displace?

56. Tiparul reîncadrării contextului

Ca şi în cazul reîncadrării conţinutului, începem reîncadrarea contextului prin a identifica un comportament, o emoţie, o convingere, o stare sau o experienţă care ne displace şi/sau ne displace reacţia pe care o avem. Apoi adresăm următoarele *întrebări de context*:

- *Unde* aş putea folosi asta ca pe o valoare pozitivă?
- *Când* aş considera-o utilă?

După ce aţi identificat contextul, imaginaţi-vă cu intensitate că folosiţi comportamentul în contextul adecvat. Aceasta este maniera tradiţională în care NLP-ul abordează reîncadrarea *contextului*. În plus, putem să luăm o reacţie şi să-i conferim mai multă flexibilitate, scoţând-o din cadrele obişnuite şi analizând cu interes ce efecte şi rezultate apar când o plasăm în contexte noi, surprinzătoare şi diferite.

De exemplu, cum ar fi dacă am lua *spiritul ludic* şi l-am muta în contextul muncii? Sau în contextul relaţiilor, în cel al negocierii, al învăţării etc.? Reacţiile capătă semnificaţii noi şi diferite în contexte diferite. Să presupunem că luăm o atitudine de *iubire* sau *spiritualitate* pe care în mod obişnuit o asociem cu contexte care ţin de relaţii şi religie şi o aducem în contextul soluţionării conflictelor? Ar schimba ea lucrurile?

57. Tiparul reîncadrării „sub-modalităţilor"

Concept

În majoritatea tiparelor prezentate până acum în această carte, am lucrat cu cea mai simplă formă de reîncadrare – *reîncadrarea reprezentării sau cinematografică*. Ea se referă la schimbarea sau modificarea faţetelor

bazate pe senzaţii din interiorul sau din jurul reprezentărilor auz-văz-simţire care rulează în „cinematograful" din mintea noastră. Când schimbăm calitatea sau caracteristicile legate de modul în care am codificat ceva, de cele mai multe ori îi modificăm cadrul de referinţă.

De exemplu, cadrul nostru de referinţă se schimbă când luăm una dintre imaginile noastre metale şi o vizualizăm cu o margine neagră în loc să o vedem panoramic. Sau observaţi schimbarea care se produce când o vedem ca pe un instantaneu alb-negru în loc de o imagine în culori luminoase. Când schimbăm o parte dintre calităţile şi caracteristicile din codificarea reprezentării, acest lucru poate să transforme însăşi *structura* informaţiei, astfel încât să pară reîncadrată. Şi, aşa cum se întâmplă cu toate reîncadrările, ulterior aceasta transformă gândirea, simţirea şi modul de a reacţiona.

Încadrarea unei trăsături cinematografice a filmelor noastre mentale este foarte simplă. Gândiţi-vă la calităţile acelui film ca la nişte butoane de control ale unui televizor sau ale unui ecran cinematografic, apoi începeţi să ajustaţi ori să schimbaţi efectele vizuale, trăsăturile coloanei sonore şi pe cele responsabile de sentimente, miros şi gust. Faceţi imaginile color şi apoi alb-negru, micşoraţi-le şi măriţi-le intensitatea, apropiaţi-le şi apoi depărtaţi-le, adăugaţi muzică de circ, apoi muzică clasică, apoi sunete de groază, transformaţi vocea şefului în cea a Răţoiului Donald, pătrundeţi în film şi apoi ieşiţi din film în calitate de regizor. Acestea sunt doar o parte dintre schimbările de „sub-modalitate" (sau cinematografice) pe care le putem face şi care încadrează sau codifică reprezentările noastre şi le pot reîncadra. În esenţă, în asta constă magia NLP. Pentru mai multe detalii referitoare la aceste aspecte, a se vedea „MovieMind" (2003a).

13. Tiparul reîncadrării în şase paşi

(repetat aici din capitolul 4)

Concept

Ca tipar NLP clasic, *reîncadrarea în şase paşi* a fost concepută pentru a lucra cu acele părţi sau faţete ale minţii noastre care par să fie în afara atenţiei conştiente sau a controlului conştient. Este un tipar util în cazul unor obiceiuri care trenează de multă vreme şi al unor „programe" sau cadre vechi pe care le-am transformat în obiceiuri şi care par să aibă o

viaţă a lor. Uneori, ne dăm seama că există o parte a noastră care determină anumite comportamente pe care nu reuşim să le oprim în mod conştient. Aşa se întâmplă când ne hotărâm pur şi simplu că ne vom lăsa de fumat, că nu ne vom mai simţi ameninţaţi etc., dar, în ciuda intenţiilor noastre ferme, nu reuşim să ne mobilizăm.

În astfel de cazuri, putem presupune că avem instalată o parte care operează în afara atenţiei conştiente. Dacă acea parte nu acceptă o reîncadrare conştientă a semnificaţiei, pentru a ne schimba sentimentele şi comportamentele, putem să folosim modelul de reîncadrare inconştientă prezentat mai jos.

Tiparul reîncadrării în şase paşi oferă o metodă pentru a reorganiza acea parte care produce comportamente devenite nocive şi o aliniază astfel încât să genereze comportamente mai utile şi mai eficiente – în mod automat şi sistematic. Acest proces ne oferă o tehnologie pentru a dezvolta alegeri comportamentale noi pe care nu reuşim să le generăm prin înţelegeri conştiente.

Când semnificaţiile devin obişnuinţe, de multe ori nu mai sunt conştiente. Cu timpul, ele simplifică şi părăsesc domeniul conştientului. Ajung să fie *cadrele* noastre de referinţă inconştiente – cadrele noastre implicite. În felul acesta facem economie de timp, efort, energie etc. Ne poate crea însă şi probleme – mai ales dacă semnificaţia nu mai este de actualitate, dacă devine irelevantă, redundantă, neproductivă sau inutilă.

Dacă vă întrebaţi uneori „De ce fac asta?" sau, alteori, spuneţi „Urăsc partea din mine care... ", atunci acest model vă oferă o cale pentru a vă realinia toate părţile şi a crea o integrare mai bună, noi calităţi ale autoaprecierii şi ale armoniei interioare. Uneori uităm să ne actualizăm semnificaţiile, astfel încât ele să fie la zi cu situaţiile aflate într-o continuă schimbare. Bandler şi Grinder declară că au creat acest tipar pentru a-i determina pe terapeuţi să folosească hipnoza. (Sursa: Bandler şi Grinder; 1979, 1982)

Tiparul

1. Identifică un comportament pe care îl consideri problematic

Ce comportament sau tipar de răspuns ai care se înscrie în unul dintre aceste formate?

Vreau să nu mai fac X.

Vrea să fac X, dar ceva mă împiedică.

2. ***Stabileşte comunicarea cu „partea" care produce acest comportament***

Pătrunde în interior şi întrebă-te: „Vrea «partea» din mine care generează acest comportament să comunice cu mine în conştiinţa mea?".

În timp ce te linişteşti pentru a afla cum reacţionează sistemul tău minte-corp-emoţie, observă orice răspuns intern: sentimente, imagini şi sunete. Ce ai aflat?

Mulţumeşte acelei părţi din tine: „Dacă asta înseamnă «da», măreşte luminozitatea, volumul, intensitatea. Dacă înseamnă «nu», micşorează-le!".

Poţi să foloseşti şi semnale ideomotoare, de pildă să stabileşti un deget care se va mişca pentru „nu" şi altul, pentru „da".

3. ***Descoperă intenţia pozitivă***

Pătrunde în interior şi întreabă-te: „Eşti de acord să mă anunţi în conştiinţă ce anume încerci să realizezi pozitiv pentru tine prin producerea acestui comportament?". Aceasta este o întrebare de tipul da/nu, aşa că aşteaptă în linişte răspunsul.

Dacă obţii un „da", întreabă-te: „Consider această intenţie acceptabilă în conştiinţă? Vreau să am o parte care să îndeplinească această funcţie? Dacă ai avea alte modalităţi de a realiza această intenţie pozitivă care să funcţioneze la fel de bine sau chiar mai bine decât acest comportament, ai fi de acord să le încerci?".

Dacă obţii un „nu", întreabă-te: „Eşti de acord să ai încredere că inconştientul tău are un scop bine intenţionat şi pozitiv pentru tine, chiar dacă nu vrea să-ţi spună în acest moment?".

4. ***Accesează partea ta creativă***

Există o parte a minţii tale care vine cu idei noi. Eşti conştient de existenţa acestei părţi?

Acea parte din tine care pune în aplicare comportamentul nedorit ar fi dispusă să comunice părţii tale creative intenţia ei pozitivă? Bine.

Acum, folosind această intenţie pozitivă, lasă partea ta creativă să genereze trei comportamente noi pe care le evaluează *drept folositoare sau mai valoroase decât comportamentul nedorit* şi permite-i să comunice celeilalte părţi aceste noi alegeri.

5. ***Angajează partea***

Gândeşte-te în sinea ta: „Acea parte care aplică vechiul comportament este dispusă acum să folosească unul dintre cele trei comportamente noi în contextele adecvate?".

Permite minţii tale inconştiente să identifice semnalele care vor declanşa noile alegeri şi să experimenteze pe deplin cum e să dispui în acel context, fără efort şi în mod automat, de una dintre acele noi alegeri.

6. ***Verifică ecologia***

Există vreo parte din tine care are obiecţii să aplici una dintre aceste trei alternative noi?

Eşti pe deplin aliniat cu aceasta?

58. Reîncadrarea în şase paşi ca tipar al meta-stărilor

Concept

În meta-stări, procesul esenţial este să *aplici* o stare minte-corp unei altei stări pentru a stabili o meta-relaţie. Când facem asta, instalăm o stare de un „nivel logic" superior, astfel încât această a doua stare de gândire-şi-simţire se referă la prima stare de gândire-şi-simţire. Acest proces transformă gândurile secundare în cadre ale gândurilor primare. Astfel, ele devin *clasificările* superioare ale celor dintâi. Pe măsură ce transcendem primele stări primare şi totodată le includem în stările superioare şi mai bogate în resurse, aceasta schimbă însăşi structura psiho-logicii noastre – logica internă pe care o creăm pe măsură ce formăm matricea lumii noastre interioare. Următorul tipar utilizează în mod explicit meta-stările şi remodelează *tiparul reîncadrării în şase paşi*, invitând la o conştientizare a meta-stărilor implicate.

1. Identifică meta-partea care îţi creează probleme

Ce comportament sau tipar de răspuns ai care se înscrie în unul dintre aceste formate?

Vreau să nu mai fac X.

Vreau să fac X, dar ceva mă împiedică.

Ce stare superioară ai care generează comportamentul nedorit?

Ce parte din tine refuză să-ţi permită să faci X (de exemplu: să vorbeşti convingător, să termini o sarcină, să te simţi motivat etc.)?

Ce parte din tine produce Y (de exemplu: să adopţi o atitudine defensivă, să te simţi ofensat, să tragi concluzii pripite), care te împiedică să faci X?

2. Identifică intenţia pozitivă a părţii de meta-stare

Linişteşte-te, pătrunde în interior şi întreabă-te: „Vrea partea din mine care generează acest comportament să comunice cu mine în conştiinţa mea?".

În timp ce te linişteşti pentru a afla cum reacţionează sistemul tău minte-corp-emoţie, observă orice răspuns intern: sentimente, imagini şi sunete. Ce ai aflat?

Mulţumeşte acelei părţi din tine.

Ce consideri că a făcut această stare care să fie pozitiv sau valoros pentru tine?

3. Accesează şi aplică partea ta creativă

Există o parte a minţii tale care vine cu idei noi. Eşti conştient de existenţa acestei părţi?

Accesează şi simte această faţetă a ta, apoi autorizeaz-o să creeze opţiuni şi soluţii noi.

Îi acord părţii mele creative întreaga permisiune de a primi intenţia pozitivă şi de a începe să genereze alegeri noi şi mai bune pentru mine.

În timp ce gândeşti-şi-simţi creativ în legătură cu alegerile pe care le poţi produce pentru a obţine acest rezultat dorit, lasă acea creativitate să continue până când simţi că ai găsit o soluţie mai bună.

4. ***Trimite în viitor noile soluţii şi procesul creativ continuu***

Stările tale creative vor fixa cadrele pentru ca tu să înaintezi în viitor căutând noi alegeri şi utilizând ca semnale simptomele tale actuale?

Acea parte a minţii tale responsabilă de luarea deciziilor îţi va permite să aplici resursele tale creative pe măsură ce înaintezi în viitorul tău?

Vei începe acum să explorezi modul în care să aplici aceste noi înţelegeri pentru a crea răspunsurile tale preferate?

5. ***Verifică ecologia***

Eşti pe deplin aliniat cu noile răspunsuri?

Simţi vreo obiecţie care necesită reîncadrare?

59. Tiparul de desfacere a sinesteziei convingerilor

Concept

Să presupunem că noi sau o altă persoană experimentăm o stare problematică în mai multe sisteme de reprezentare şi în aşa fel încât pare că „totul se întâmplă deodată". Când apare o asemenea situaţie şi nu avem nicio idee despre strategia care ne creează starea, este posibil ca ea să fie determinată de un tipar al sinesteziei. Asta înseamnă că două dintre sistemele noastre senzoriale au ajuns să fie în aşa măsură interconectate încât un stimul pare să le declanşeze pe amândouă odată. O *sinestezie* este o „funcţie neclară", o operaţiune a unor circuite interconectate. De exemplu, putem să „vedem" sânge şi să „simţim" groază. Putem să „auzim" o voce tensionată şi să ne „simţim" insultaţi.

Robert Dilts (1990) a elaborat metafora unei molecule pentru a descrie modul în care tiparele sinesteziei se inserează în cadrul convingerilor. În schimbarea convingerilor şi a sistemelor de convingeri, procese care

au loc rapid şi în mod automat, el şi-a imaginat rezultatul final (sinestezia) ca pe o moleculă formată din mai multe elemente lipite între ele. Robert a descris aceasta utilizând termeni din jargonul NLP: elementele VAK (reprezentările auz-văz-simţ) şi A_d (limbajul). Pentru a ajuta o persoană să desfacă sau să dez-încadreze această construcţie, el a sugerat ca elementele componente să fie separate şi reasamblate în spaţiile semnalelor NLP de accesare vizuală (a se vedea diagrama semnalelor de accesare vizuală de la p. 74). Acest tipar separă şi sortează elementele reprezentaţionale ale unei experienţe pentru a dez-încadra construcţia şi a oferi mai multe alegeri. (Sursa: Dilts, 1990)

Tiparul

1. Identifică mai întâi convingerea care funcţionează ca o sinestezie

Ce convingere te introduce imediat şi automat într-o anumită stare?

Ce stimul te determină brusc să experimentezi o serie întreagă de reprezentări VAK, adică face ca un întreg film să înceapă să ruleze în „cinematograful" din mintea ta?

2. Identifică individual elementele componente şi sortează-le în poziţiile de accesare vizuală

Vezi ceva când experimentezi această convingere? Bine. Vreau să te uiţi aici, sus (amintit sau construit; foloseşte-ţi mâna pentru a-i indica unde să aşeze elementele sinesteziei), şi să-l vezi acolo.

Auzi ceva? Bine. Vreau să pui acel sunet aici...

Ce sentimente experimentezi? Pune-le acolo.

3. Întrerupe starea

Când a avut loc prima aselenizare? Care a fost primul astronaut care a păşit pe Lună?

4. Verifică ecologia

Acum, când te gândeşti la experienţă, observă ce se întâmplă.

Ce simţi?

Ce ţi se întâmplă?

Te poţi gândi acum la vechiul stimul fără vechea sinestezie?

60. Tiparul stabilirii propriei ierarhii a valorilor

Concept

Criteriile noastre reprezintă standardele de evaluare pe baza cărora decidem importanţa lucrurilor, evenimentelor, ideilor, oamenilor şi experienţelor. În consecinţă, valorile şi criteriile noastre oferă vieţii noastre o structură organizatorică, dar şi o forţă motivaţională. Pe măsură ce adăugăm din ce în ce mai multe valori şi criterii, e posibil ca valorile să intre în conflict unele cu altele şi să ne pună în dezacord cu noi înşine. De asemenea, putem să supraevaluăm ori să subevaluăm unele criterii. Şi în astfel de cazuri poate să apară un conflict interior care să ne dezechilibreze.

Schimbarea valorilor şi a criteriilor implică, de obicei, o schimbare analoagă – ajustarea importanţei relative a criteriilor în loc să le acceptăm ori să le respingem în totalitate. Această tehnologie devine utilă atunci când ne simţim indecişi, nu ne putem hotărî, când experimentăm confuzie, nesiguranţă şi conflict interior. De asemenea, o putem utiliza pentru a rezolva dificultăţile interpersonale, pentru a ne îmbunătăţi strategiile de luare a deciziilor şi înainte de a realiza cadre ale acordurilor. (Sursa: Andreas şi Andreas, 1987)

Tiparul

1. *Identifică un domeniu*

În ce domeniu de viaţă simţi că unele valori ale tale ţi-ar putea crea confuzii (relaţii sociale, muncă, sănătate, carieră, copii, prieteni etc.)?

2. *Elicitează o ierarhie a criteriilor*

Gândeşte-te la un lucru banal pe care l-ai putea face, dar pe care refuzi să-l faci (să stai în picioare pe un scaun, să arunci o bucată de cretă spre celălalt capăt al camerei etc.).

De exemplu: „Spălatul vaselor".

Ce realizezi nefăcând asta? Economisesc timp. (Întotdeauna enunţă criteriile într-un mod pozitiv – ce îşi doreşte persoana.)

Ce te-ar determina să faci asta chiar dacă ar viola acele criterii (de pildă, ai pierde timp în loc să-l economiseşti)? Dacă cineva ar veni în vizită.

Aşadar, ce consideri important în asta? (În timp ce persoana adaugă noi contexte, află ce apreciază la ele.)

Comportament	Context	Criteriu
(–) Ar putea spăla vasele, dar nu o face	Puţine vase murdare	Economie de timp
(+) Ar spăla vasele	& un necunoscut vine în vizită	Impresie neutră
(–) Nu ar spăla vasele	& faci de mâncare	Excelenţă (în gătit)
(+) Ar spăla vasele	& vase neigienice	Igienă
(–) Nu ar spăla vasele	& criză în clădire	Siguranţa persoanelor

Continuă acest proces prin care faci sau nu faci comportamentul respectiv, adăugând noi şi noi contexte care determină o persoană să efectueze acel comportament sau să se dezică de el – identificând la fiecare pas criteriul pe care îl ilustrează.

„Ce este suficient de important încât să te facă să violezi criteriul precedent?"

Procedând astfel, vei *elicita un lanţ al rezultatelor*. Când lucrezi cu primele criterii (A), întreabă: „Ce te opreşte?". Aceasta va elicita criteriul opus sau negativ (B). Apoi, refă ciclul: „Când ai face A chiar dacă cauzează B?". Aceasta introduce următorul criteriu de nivel superior (C). *Exemplele negative* din acest proces elicitează criterii cărora le acorzi o mai mare valoare: „Când *nu* ai face A chiar dacă ar avea ca rezultat B sau C?".

3. *Identifică apoi criteriul superior şi construieşte o ierarhie*

Ai continuat procesul până când ai elicitat criteriul cel mai important?

Realizează un continuum, de la criteriul cel mai puţin important până la criteriul cel mai important.

4. *Identifică „sub-modalităţile" sau trăsăturile cinematografice ale valorilor tale*

Care sunt diferenţele cinematografice între criteriile cele mai importante şi criteriile cu cea mai mică importanţă?

Cum îţi reprezinţi tu „economia de timp", „excelenţa", „siguranţa celorlalţi" etc.?

Elicitează descrierile văz-auz-simţ, în special „sub-modalităţile" analoage care se schimbă.

5. *Ordonează-ţi criteriile într-un continuum*

În timp ce hotărăşti cât de mult vrei să reduci un anumit criteriu, unde vrei să fie poziţionat în această ierarhie?

Când schimbi acum trăsăturile cinematografice ale acelui criteriu, astfel încât să fie în acord cu calităţile criteriilor de la un nivel inferior, ce simţi?

Ai ajustat aceste trăsături ale filmelor tale astfel încât criteriul să fie acum codificat pentru gradul de importanţă pe care tu vrei să-l aibă?

6. *Testează ecologia*

Acum, când adopţi o meta-poziţie şi îţi evaluezi ierarhia de valori, funcţionează ele în beneficiul tău?

Se situează ele într-o ordine care să îţi permită să iei decizii bune, să îţi creezi o armonie interioară?

Simţi vreo problemă sau vreo lipsă de aliniere în această nouă aranjare?

Identifică acel criteriu pe care ai vrea să-l schimbi.

7. *Schimbă criteriul*

Identifică acel criteriu care urmează să fie schimbat şi determină unde anume vrei să ajungă.

Ce ordine a valorilor te va duce acolo unde vrei să ajungi?

8. *Schimbă trăsăturile cinematografice*

Pe măsură ce schimbi criteriul, continuă să faci asta până când acel criteriu ocupă locul adecvat în continuumul tău.

Recodifică lucrurile cu trăsăturile cinematografice („sub-modalităţile") în funcţie de importanţa pe care vrei să o aibă acel criteriu. Acum, observă cum aceasta schimbă lucrurile în interior. Îţi place?

9. *Testează*

Cum ţi se pare acum ierarhia ta de valori?

Te va ajuta ea în direcţia unor comportamente şi decizii adecvate?

10. Trimite în viitor

Acum, când te gândeşti la o situaţie în care noul criteriu va schimba lucrurile şi te vezi şi te simţi în acel context, cum experimentezi lucrurile? Vrei să păstrezi noul criteriu?

61. Tiparul ierarhiei kinestezice a criteriilor

Concept

Întrucât putem ancora spaţial stări minte-emoţie, putem folosi acest aspect pentru a ne ordona şi eficientiza criteriile. Următorul tipar ne permite să creăm o ierarhie kinestezică a criteriilor şi să o folosim pentru a ne transforma şi a ne schimba ierarhia, cu scopul de a o face mai ecologică.

Tiparul

1. ***Stabileşte un loc 1 pentru o situaţie sau o stare problematică***

   Ce comportament vrei să adopţi (tu sau o altă persoană), dar nu ai adoptat încă (de exemplu: să te laşi de fumat, să mănânci sănătos)?

   Când îl identifici, treci într-un loc în care să-l ancorezi spaţial.

2. ***Stabileşte un loc 2 pentru meta-rezultatele tale***

   Acum, păşeşte imediat în acest loc când elicitezi criteriile şi meta-rezultatele care te motivează să-ţi doreşti acest rezultat (de exemplu, încetarea tusei).

   De ce vrei asta? De ce este important pentru tine?

   Cum valorizezi asta ca fiind semnificativ sau important?

   Ancorează spaţial acest spaţiu al meta-rezultatului.

3. ***Stabileşte un loc 3 pentru tot ce te împiedică să-ţi atingi obiectivul***

   Ce te opreşte?

   Ce te împiedică să-ţi atingi obiectivul?

Când ştii, păşeşte în acest loc. Bine. Aici, vei identifica criteriile care te împiedică să te schimbi. Ancorează senzaţia pe care o ai când ceva te împiedică.

Întrucât aceste valori reprezintă rezultate de un nivel superior, ele blochează rezultatele din cel de-al doilea loc. Identifică apoi criteriile şi meta-rezultatele de la acest nivel (de exemplu: senzaţia de relaxare, de mulţumire).

4. ***Stabileşte un loc 4 pentru o valoare şi mai înaltă***

Acum, păşeşte din nou în interior. În acest al patrulea loc, găseşte un criteriu de nivel superior care poate să anuleze criteriile limitatoare din etapa anterioară.

Ce consideri că este *mai semnificativ* sau *atât de important* încât să renunţi la fumat chiar dacă fumatul declanşează senzaţia de relaxare şi mulţumire (de exemplu, mă face să mă simt respectat de familie)?

Ce simţi ca fiind o valoare de o importanţă şi mai mare decât aceasta (de exemplu, să-mi cruţ viaţa)?

5. ***Ancorează valoarea sau criteriul mai important***

În timp ce te afli în cel de-al patrulea loc, simte-l din plin. Continuând să experimentezi locul unde se află cele mai înalte valori şi criterii ale tale, asigură-te că le-ai amplificat şi ancorat în întregime. Ai făcut asta?

6. ***Transferă valorile cele mai înalte***

Acum, în timp ce eu menţin această ancoră, vreau ca tu să accesezi din nou cel de-al treilea loc şi să observi ce gândeşti-şi-simţi în această stare când *simţi această* (declanşează ancora) resursă. Cum este?

Şi acum, să facem acelaşi lucru în timp ce accesezi cel de-al doilea loc şi *simţi asta*, iar acum intri în primul loc, având aceeaşi resursă pe care o poţi *simţi din plin*, nu-i aşa?

Ce simţi când accesezi criteriile tale cele mai înalte şi le aplici stărilor anterioare, acolo unde aveai nevoie de ele?

Îţi place să ştii şi să simţi acele valori superioare şi să aduci în viaţa ta de zi cu zi acele perspective superioare?

7. ***Transferă codificările trăsăturilor cinematografice ale filmului tău coborând până la starea primară***

Întrucât noi aducem criteriile cele mai înalte şi codificările lor cinematografice în locurile 3, 2 şi 1, în timp ce treci prin ele şi simţi resursele superioare, te poţi întreba şi poţi identifica noi modalităţi prin care să obţii rezultatele dorite, nu-i aşa?

Cum altfel te-ai putea simţi relaxat şi mulţumit *şi totuşi* să te laşi de fumat?

În timp ce observi trăsăturile cinematografice ale fiecărei stări, poţi să le reglezi şi să le ajustezi utilizând codificările experienţei tale celei mai înalte şi mai bogate în resurse şi observă ce se întâmplă.

8. ***Continuă să amplifici***

Ai simţit vreo modificare când ai aplicat fiecărui nivel inferior cele mai înalte trăsături cinematografice şi cele mai înalte valori ale tale?

A devenit astfel fiecare stare de la nivelurile inferioare din ce în ce mai captivantă?

Procedează aşa până când simţi asta.

În timp ce accesezi din nou în primele locuri, s-a activat vreunul dintre meta-programele conducătoare caracterizate prin criterii de la cel mai înalt nivel?

9. ***Trimite în viitor şi verifică ecologia***

Eşti pe deplin aliniat cu asta?

Există obiecţii care necesită reîncadrare?

Vei păstra asta şi o vei lua cu tine la serviciu, în relaţiile tale etc.?

62. Tiparul pentru vaccinarea împotriva gândurilor toxice

Concept

Este posibil, chiar foarte posibil, să ne intre în cap idei, fie ele convingeri, concepte sau înţelegeri, care funcţionează în detrimentul nostru. Gândurile infectate cu virusuri ne otrăvesc mental. Ele sunt gânduri care

limitează, subminează, sabotează, direcţionează greşit şi induc în eroare. Dacă ne gândim la aceste idei ca la nişte *gânduri infectate cu virusuri*, vom înţelege nevoia de a testa şi a verifica ideile pe care le implantăm în mintea noastră.

Robert Dilts a elaborat tiparul prezentat mai jos în activitatea sa de aplicare a NLP-ului în sănătate, fitness, întreţinere şi medicină. Abordând convingerile limitatoare şi ineficiente ca pe nişte *gânduri infectate cu virusuri* care otrăvesc şi îmbolnăvesc viaţa mental-emoţională, el a început să se gândească la un vaccin împotriva lor. Acum, datorită tehnologiilor din acest tipar, putem transforma convingerile toxice şi putem să ne vaccinăm ori să-i vaccinăm pe alţii împotriva unor moduri de gândire nesănătoase.

Tiparul

1. ***Stabileşte următoarele şapte „spaţii" pe podea pentru a crea ancore spaţiale***

Accesează, amplifică şi ancorează următoarele stări pentru următoarele experienţe. Care sunt reprezentările senzoriale pentru fiecare? Cât de deplin o simţi pe fiecare?

1. Un spaţiu neutru al meta-poziţiei

Stai aici şi doar observă culorile din cameră. Cum este?

Ce ai mâncat la micul dejun acum şase zile?

Stând aici, poţi să revezi întregul proces şi să accesezi idei creative şi bogate în resurse?

2. Convingeri vechi şi limitatoare

Ce ai crezut cândva şi acum nu mai crezi?

În ce obişnuiai să crezi, dar acum ştii mai bine care e situaţia (de exemplu, în Moş Crăciun)?

3. Deschis faţă de îndoială

De ce anume te îndoieşti?

Cum este când pui sub semnul întrebării şi nu ştii sau nu crezi un anumit lucru?

A existat vreun moment în viaţa ta când ai început să te îndoieşti că o convingere veche este adevărată? De exemplu, când ai început să te întrebi despre existenţa reală a lui Moş Crăciun?

4. Muzeul convingerilor vechi

Ce convingeri vechi ai abandonat, pur şi simplu?

În ce nu mai crezi?

Ce convingeri ai depăşit odată cu înaintarea în vârstă?

În ce ai crezut cândva, dar acum spui: „Greşit! E ilogic"?

5. O convingere nouă

În ce ţi-ar plăcea să crezi?

În ce cred alţii şi care lor le măreşte eficienţa, dar în care tu nu crezi, ci doar ştii la nivel intelectual, dar în care ţi-ar plăcea să crezi?

Este această convingere ecologică şi adecvată pentru ceea ce te-ar motiva să faci?

Eşti congruent având această dorinţă?

După ce îţi exprimi convingerea de câteva ori, continuă să finisezi limbajul până când îl simţi puternic şi poţi să exprimi acea convingere în mod congruent.

Ai reuşit?

6. Deschis să crezi

În ce nu ai crezut în trecut, dar acum eşti deschis să crezi?

Cum este? Cum ştii că eşti deschis să crezi?

7. Un spaţiu sacru

Care este misiunea ta în viaţă?

Ce vrei să faci sau cum vrei să contribui ca să simţi că viaţa ta a avut un rost?

Simţi acum o încredere congruentă în tine însuţi?

Ceva sacru pentru tine, ceva ce nu ai încălca niciodată?

2. Testează şi amplifică fiecare spaţiu

Ai fixat spaţii ancorate pentru aceste experienţe diferite – cât de bine ancorate sunt pentru tine aceste stări?

Când intri în fiecare spaţiu, rememorezi sentimentele şi gândurile?

Dacă nu, treci în meta-poziţia dintre două spaţii, astfel încât fiecare stare să fie bine delimitată.

3. Treci un gând toxic prin întregul proces

Ce gând, idee sau convingere ai şi este infectată?

Ai idei care sunt toxice pentru tine?

Ai vrea să treci convingerea toxică prin aceste spaţii, astfel încât să poţi depozita acel gând infectat în *muzeul convingerilor vechi*?

4. Treci prin toate spaţiile folosind noua convingere

Bine, acum, după ce ai înlăturat vechea convingere toxică, să trecem la meta-poziţie şi să identificăm pe deplin un gând sau o convingere eficientă pe care să o aşezăm în spaţiul rămas gol.

Folosind noua convingere, să trecem acum şi prin celelalte spaţii.

Dacă simţi vreodată confuzie, treci pur şi simplu în meta-poziţie şi clarifică unde te afli şi ce faci.

5. Trimite în viitor şi verifică ecologia

Îţi place?

Eşti pe deplin aliniat cu asta?

Eşti gata să-i spui un „da" fără rezerve?

Rezumat

- *Semnificaţia* ne guvernează în întregime viaţa. Fiind o clasă semantică a vieţii, *semnificaţia* domină inevitabil şi impregnează fiecare aspect al experienţelor noastre de zi cu zi. Ea ne guvernează mai cu seamă emoţiile şi stările afectivo-somatice de conştiinţă. În acelaşi timp, *semnificaţiile* noastre sunt extrem de fluide şi pot fi remodelate.

Întrucât sunt creaţii ale minţii şi ale sistemului nostru nervos, ele au o fluiditate care le permite să se schimbe şi să se transforme foarte uşor.

- *Semnificaţiile* nu sunt lucruri, deci nu există în lumea exterioară. Noi *creăm* semnificaţii. Creăm semnificaţii gândind, evaluând, apreciind, conectând etc. *Putem să creăm semnificaţii noi şi diferite ori de câte ori vrem.* Tiparele din acest capitol ne oferă câteva modalităţi pentru a reîncadra semnificaţiile care au devenit ineficiente, disfuncţionale sau limitatoare.
- De asemenea, pentru a transforma semnificaţiile putem să folosim tiparul 19, *tiparul de schimbare a convingerilor prin utilizarea „sub-modalităţilor"*, şi tiparul 26, *tiparul de distrugere a deciziei.* În calitatea noastră de creatori de semnificaţie, fiecare dintre noi poate învăţa să trăiască prin prisma unor semnificaţii din ce în ce mai benefice şi mai eficiente.

Capitolul 10

Strategii

Tipare pentru construirea unor planuri de acțiune eficiente

„Indiferent ce simțim, întotdeauna avem o doză de control asupra modului în care acționăm."

William Glasser, MD

„Când știi cum să faci un lucru, ți se pare extrem de ușor – pentru cei care nu știu e ceva magic."

Dr. L. Michael Hall

Cum funcționează lucrurile? Cum funcționează un element din structura „subiectivității umane" (motivația, luarea deciziilor, flirtul, negocierea, creșterea copiilor, un regim alimentar, fitnessul, învățarea etc.)?

Care e primul lucru pe care trebuie să-l facă o persoană în sistemul ei minte-corp?

Dar al doilea? Al treilea? Care este succesiunea sau procesul?

Ce reprezentări senzoriale îi sunt necesare unei persoane pentru a construi o anumită formulă?

Ce trăsături cinematografice codifică cel mai bine imaginile, sunetele sau senzațiile?

Ce meta-programe sau tipare perceptuale sunt necesare pentru a consolida experiența?

Ce răspunsuri și stări de meta-nivel o fixează?

Ce convingeri și valori o susțin?

Cu aceste întrebări, tocmai am păşit pe tărâmul strategiilor. În NLP, o *strategie* se referă la „etapele de reprezentare din structura unei experienţe subiective". Pornind de la activitatea din domeniul cognitiv-comportamental a lui Miller, Galanter şi Pribram (1960) din „Plans and the Structure of Behavior", Dilts, Bandler, Grinder, Cameron-Bandler şi DeLozier (1980) au preluat modelul TOTE şi l-au îmbogăţit cu sistemele de reprezentare senzorială.

Ca model pentru ceea ce se întâmplă în interiorul „cutiei negre", **TOTE** descrie organigrama conştiinţei umane în timp ce parcurge etapele de **T**estare, **O**perare, **T**estare şi **E**xit. Astfel, modelul TOTE a oferit o descriere timpurie a modului în care noi, oamenii, procesăm informaţia cognitiv-comportamentală.

Chiar şi mai devreme, acest model a debutat în behaviorism ca modelul S-R (stimul-răspuns) al lui Pavlov şi Watson. În acel model de început, vedem că există o simplă legătură asociativă între *stimul* şi *răspuns*. Privind „mintea" umană şi răspunsul prin prisma acestui model, avem evenimentele externe (stimulii) care *cauzează* sau *creează* un răspuns într-o persoană şi au ca rezultat un sentiment, o emoţie, o înţelegere, un comportament etc.

Stimul —> Răspuns

Acesta a fost primul model folosit pentru a descrie *cum* facem ceea ce facem. Lumea exterioară ne stimulează să acţionăm în modul în care acţionăm. Behaviorismul a debutat la începutul secolului al XX-lea, în încercarea de a găsi o explicaţie pozitivistă care să aducă un răspuns celor mai profunde întrebări filosofice. Însă, odată cu a doua jumătate a secolului al XX-lea, modelul **S > R** a început să devină tot mai inadecvat pentru a explica funcţionarea umană. În cele din urmă, un behaviorist, Edward Tollman (1923), i-a adăugat o *dimensiune cognitivă*. Înţelegând că S > R era insuficient ca model explicativ, el a adăugat **A** (A însemnând „**A**lte variabile"). În felul acesta, formula a ajuns să fie **S > A > R**. La vremea respectivă, behavioriştii preferau să utilizeze această formulă în locul îndoielnicului termen „minte".

Modelul TOTE a apărut odată cu ceea ce acum numim *revoluţia cognitivă*. Această revoluţie a fost iniţiată de George Miller (1956), Noam Chomsky (1956) şi Neiser (1967) şi desăvârşită de Karl Pribram, care a investigat creierul uman. Perfecţionând modelul S > A > R, ei au ajuns

la modelul TOTE. În modelul TOTE, un organism *preia un stimul senzorial* (S) şi îl *testează* intern raportându-l la reprezentările codificate ale unei stări dorite sau la anumite criterii, ca *operare* (O). În timpul *testării*, stimulul trece sau nu proba. Aceasta poate să aibă drept rezultat congruenţa – adică reprezentările externe şi cele interne sunt în acord (de exemplu, volumul stereo din exterior este în acord cu ceea ce preferă persoana în interior) sau incongruenţa – atunci când reprezentările interne şi cele externe nu sunt în acord. Dacă acestea nu sunt în acord, persoana poate să testeze din nou modificând reprezentările interne sau *operând* asupra stimulului extern (de exemplu, dă volumul mai tare). Ieşirea (exit) dintr-un astfel de „program" de introducere (input), procesare şi extragere a datelor (output) are ca rezultat un anumit răspuns sau comportament.

Când Bandler, Grinder, Dilts şi ceilalţi cofondatori de la începutul NLP-ului au revizuit modelul TOTE, ei l-au definitivat pentru a fi folosit ca format structural pentru gândirea strategiilor umane. Aceasta le-a permis să se gândească la structura experienţei utilizând etapele de reprezentare şi să urmărească fluxul conştiinţei umane prin intermediul acestui proces. De acolo, ei au creat un limbaj codificat şi formule ale strategiilor, în intenţia de a specifica „strategia" modului în care o experienţă (cum ar fi ortografierea, senzaţia de motivare, luarea deciziilor) era înlănţuită.

Ce înseamnă, practic, toate acestea? Înseamnă că Modelul Strategiei ne oferă o cale pentru a descrie în mod explicit *cum* structurează cineva o experienţă ca depresia, speranţa, vânzarea, panica etc. Deseori, problemele pe care le experimentăm în viaţă se învârt în jurul întrebării legate de strategie: „Cum?". Cu alte cuvinte, poate că ştim *ce* vrem să facem (să delegăm, să vindem, să negociem), dar nu avem *competenţa practică* pentru a realiza acel lucru. Ştim acţiunea sau răspunsul efectiv pe care vrem să le producem. Vrem să fim convingători, să vorbim cu încredere în faţa unor grupuri de oameni, să rezolvăm conflictele manifestând atitudinea că toate părţile au de câştigat, să iertăm, să ne mobilizăm pentru a duce la îndeplinire o sarcină neplăcută, să facem sport cu regularitate, să avem o alimentaţie raţională, să gândim înainte de a acţiona, să ne concentrăm asupra obiectivelor noastre etc.

- Şi totuşi, *cum* facem asta?
- Ce *strategie* (înlănţuire de reprezentări interne) ne oferă formula pentru a ne direcţiona şi antrena creierul-şi-corpul?

Aceasta descrie valoarea conştientizării, accesării, dezvoltării şi utilizării strategiilor. În acest capitol, am inclus în categoria strategiilor tiparele NLP care oferă formulele (sau procesele) prin care putem să realizăm acţiuni efective în câteva dintre aceste domenii. Elicitarea şi specificarea strategiei unei persoane constituie un aspect de bază al modelării. Prin ele se poate obţine modelul unei persoane pentru un anumit comportament. Procedând astfel cu o sută de persoane, putem crea un model general al modului în care funcţionează experienţa noastră. În urma lucrului cu strategiile, au fost concepute numeroase tipare – tipare pentru creşterea şi educarea copiilor, pentru generarea de noi comportamente, pentru iertare, pentru vindecarea alergiilor etc. Bine aţi venit în minunata lume a strategiilor!

63a. Tiparul de generare a unor comportamente noi

Concept

Ce facem atunci când nu ştim *cum* să facem ceva? Dacă nu ştim cum să pierdem în greutate, cum să mâncăm raţional, să negociem o mărire de salariu, să ne descurcăm cu un copil încăpăţânat, să ne menţinem o stare de spirit bună atunci când speranţele noastre se spulberă, să rămânem optimişti când viaţa ne doboară etc. înseamnă că avem nevoie de o strategie. Ne trebuie o strategie care să ne arate *cum* să facem acel lucru. Ne trebuie un tipar care să ne ofere un proces pas cu pas pentru a învăţa distincţiile necesare.

Ştim *cum* să acceptăm criticile şi să le folosim în mod constructiv? Ştim *cum* să ne motivăm? Dacă nu avem o strategie, nu vom fi în stare să facem acel lucru. Aţi avut un proces pentru soluţionarea cu respect a conflictelor? Aveţi înţelegerea şi aptitudinile necesare pentru a extrage informaţii de calitate atunci când cineva se exprimă ambiguu şi nealiniat? Aveţi o imagine clară a acţiunii de a vorbi pozitiv şi a arăta afecţiune celor pe care îi iubiţi? S-ar putea doar să trebuiască să învăţaţi ori să inventaţi strategia care să vă permită să realizaţi aceste lucruri.

Noi ne dezvoltăm strategiile prin experienţele noastre, învăţând şi descoperind. Într-o astfel de învăţare, adăugăm competenţei noastre distincţiile necesare, astfel încât strategia noastră pentru a obţine un anumit

rezultat să devină mai rafinată şi mai precisă. Când învăţăm, ne organizăm şi ne înlănţuim reprezentările senzoriale şi abstracte astfel încât să ne creăm aptitudinile dorite. Pe măsură ce construim aceste strategii, le descriem din prisma a *ce* fac ele, *funcţia* lor, nu din perspectiva modului în care o fac, a comportamentului lor. Cu alte cuvinte, construim aceste strategii pentru a obţine anumite rezultate. Cu fiecare strategie, învăţăm, creăm şi îi încredinţăm unei părţi din noi sarcina de a obţine anumite rezultate comportamentale. Aveţi o parte asertivă? O parte care iartă? O parte creativă? Bineînţeles, trucul constă în a crea părţi care să nu interfereze cu alte părţi sau rezultate. Şi aici intervine ecologia. (Sursa: Bandler şi Grinder, 1979)

Tiparul

1. *Identifică o funcţie pe care o vrei sau care îţi este necesară*

Ce rezultat specific vrei să obţii sau să experimentezi?

De exemplu, vrei să construieşti o parte asertivă, o parte care să gestioneze pozitiv conflictele, o parte care să accepte respingerea într-un mod plin de resurse etc.?

2. *Accesează şi ancorează elementele care alcătuiesc acest răspuns*

Care sunt elementele-cheie sau componentele acestui răspuns?

Ai experimentat vreodată vreo parte sau vreo faţetă a acestor elemente, chiar şi într-o mică măsură?

Când? Unde? Cum a fost?

Accesează o experienţă trecută când ai realizat o parte din ea şi apoi retrăieşte acea situaţie pentru a experimenta acele aspecte dorite în toate sistemele de reprezentare.

Ancorează fiecare element al acestui comportament nou.

3. *Creează un scenariu în imaginaţia ta*

Cum este când creezi un set detaliat de imagini cu tine angajat în acest nou comportament? Te vezi făcând asta?

Continuă să-ţi editezi filmul interior al acestui comportament dorit până când poţi să stai relaxat şi să observi întreaga succesiune ca şi cum ai privi un film documentar.

4. *Verifică ecologia*

Eşti pe deplin aliniat cu angajarea în acest comportament?

Există vreo parte din tine care obiectează faţă de acest nou comportament?

Ar fi ecologic pentru sănătatea, relaţiile, munca ta etc. dacă ai transforma acest film în realitate?

Verifică toate sistemele de reprezentare pentru a identifica eventualele obiecţii.

5. *Rezolvă obiecţiile reîncadrând sau adăugând resurse*

Ce îţi spune obiecţia referitor la reeditarea filmului tău?

Ce resursă sau resurse trebuie să adaugi strategiei tale?

Mai există vreo obiecţie când realizezi o altă verificare ecologică?

Continuă acest proces până când nu mai există obiecţii.

6. *Experimentează filmul*

Dacă eşti pregătit să adopţi o nouă flexibilitate comportamentală, porneşte filmul şi păşeşte în imagini astfel încât să poţi parcurge secvenţele într-o stare asociată.

În timp ce te experimentezi angajându-te cu succes în noile comportamente, ce poţi folosi ca ancoră puternică pentru această stare şi acest sentiment?

7. *Invită-ţi subconştientul extins să accepte şi să instaleze*

Cere minţii subconştiente să analizeze filmul pe care l-ai creat şi să extragă din el ingredientele esenţiale ale procesului pe care vrei să-l ai în interior. Subconştientul tău poate apoi să folosească această informaţie pentru a construi o parte şi a-i conferi o expresie dinamică. Ia din imaginea pe care ţi-ai imaginat-o tot ce trebuie să ştii pentru a construi o parte a ta care poate să facă asta extraordinar de bine, uşor şi ori de câte ori este necesar.

8. *Testează şi trimite în viitor*

Acum, când îţi imaginezi că iei acest nou comportament în viitorul tău, eşti pe deplin aliniat cu asta?

Mai există şi alte considerente, astfel încât acest nou răspuns să fie pe deplin adecvat?

63b. Revizuirea la sfârşitul zilei: generatorul de comportamente noi ca revizuire la sfârşitul zilei

Concept

Cum ar fi dacă, atunci când ajungem la sfârşitul zilei, ne-am face timp să revizuim ce a mers bine şi ce nu? Cum ar fi dacă am folosi sfârşitul zilei ca un moment propice pentru a trece în revistă acea zi, ca să extragem învăţăminte şi să folosim feedbackul din lucrurile care au funcţionat sau nu au funcţionat, astfel încât să trimitem în viitor tipare mai eficiente? Următorul tipar aplică „un generator de comportamente noi avansat şi uşor de folosit", aşa cum a fost el conceput de Alexander Van Buren (*Anchor Point*, noiembrie 1997).

Tiparul

Începe prin a fi conştient de înţelepciunea, puterea şi iubirea pe care le ai în tine. Asta îţi va permite să te aşezi în centru în timp ce îţi presupui resursele şi abilităţile personale.

1. ***Rulează un film al activităţilor tale zilnice***

   Începând cu primele momente ale zilei, rulează în minte un film al activităţilor, evenimentelor, conversaţiilor şi oamenilor cu care te-ai întâlnit pe parcursul zilei.

2. ***Îngheaţă filmul în „punctele dificile"***

   A existat ceva pe parcursul zilei care nu a mers conform planurilor?

   A existat ceva care nu ţi s-a părut uşor, elegant, puternic, eficient etc.?

   Opreşte filmul ori de câte ori găseşti locuri în care nu ţi-a plăcut răspunsul obţinut de la alţii sau unde nu ţi-a plăcut propriul comportament.

   Care sunt contextele-problemă pentru tine?

3. ***Identifică resurse pe care să le aplici***

   Ce a mers foarte bine?

   Ce acţiuni, sentimente, idei, răspunsuri şi moduri de a fi au funcţionat bine pe parcursul zilei?

Ce alte resurse din alte contexte ai fi putut folosi şi aplica?

Cum ai fi putut să-ţi faci ziua să fie şi mai bună?

4. ***Identifică dificultăţile care trebuie abordate***

Ce nu a mers la fel de bine cum ţi-ai fi dorit?

Când ai identificat ceva, foloseşte nivelurile convingerilor pentru a întreba următoarele:

Cum ţi-ar fi plăcut să-i influenţezi pe ceilalţi? (Spirit)

Ce fel de persoană vrei să fii într-o astfel de situaţie? (Identitate)

Ce consideri ca fiind cel mai important în această situaţie? (Valori)

De ce anume eşti sigur sau ai vrea să fii sigur? (Convingeri)

Ce eşti capabil sau ai vrea să fii capabil să faci? (Abilităţi)

Ce sentiment sau ce acţiune ai fi vrut să adopţi? (Comportamente)

5. ***Crearea noii tale realităţi***

După ce ai răspuns la aceste întrebări, editează un nou film şi rulează-l încă o dată, văzându-te cum faci, simţi, eşti, acţionezi etc. având toate resursele pe care ţi le-ai imaginat. Procedează astfel până când generezi un răspuns emoţional pozitiv faţă de noul film creativ. Continuă să parcurgi etapa de identificare a resurselor.

Îţi place?

Îţi oferă noi informaţii şi răspunsuri pe care le poţi adăuga acum repertoriului tău?

6. ***Finalizează urmărirea filmului pentru ziua respectivă***

Imaginează-ţi o altă zi când vei dori să foloseşti această nouă abilitate, înţelegere sau resursă.

Este adecvată pentru tine?

Este pe deplin ecologică pentru tine?

64. Tiparul iertării

Concept

Când trăim cu sentimentul de a nu ierta pe cineva sau ceva, experimentăm resentimente, furie, amărăciune şi ranchiună. Aceste stări neuro-lingvistice *nu* ne fac deloc bine. Instalăm în mintea noastră suferinţa

pe care ne-a cauzat-o cineva (sau pe care credem şi simţim noi că ne-a cauzat-o) ca pe o amintire semnificativă sau ca pe o referinţă. Întrucât nu am eliberat-o, nu am rezolvat-o, nu am ajuns la o înţelegere cu ea etc., ne blocăm în acel moment de suferinţă. Prin urmare, în mod inadecvat, el continuă să semnalizeze minţii–corpului nostru prezenţa suferinţei, închizând-o în noi ca într-o temniţă! Avem nevoie să iertăm. Avem nevoie să iertăm şi să ne eliberăm de suferinţă. Dar cum iertăm?

Iertarea, ca stare neuro-lingvistică, descrie o experienţă subiectivă foarte puternică şi utilă. Acest tipar al iertării oferă un proces care ne permite să creăm experienţa iertării. Ca parte mai complexă a subiectivităţii, diferite convingeri pot opera fie susţinând, fie limitând capacitatea noastră de a accesa strategia iertării.

- Ce crezi despre iertare?
- Ce idei te împiedică să ierţi?
- Cât timp crezi că îţi va fi necesar ca să dezvolţi iertarea?
- Ce crezi despre relaţia dintre iertare şi re-intrare?

În trecerea de la neiertare la iertare, ne modificăm percepţiile şi semnificaţiile, de la a vedea persoana/evenimentul ca fuzionând, ca fiind urâte, întunecate, demonice etc. la a vedea persoana şi evenimentul ca fiind două fenomene separate, astfel încât să putem face distincţia între gândurile-sentimentele legate de fiecare în parte şi să nu permitem ca furia noastră îndreptată împotriva comportamentului să contamineze compasiunea noastră faţă de acea persoană. Acest tipar al iertării a fost conceput de mine însumi; alte tipare de facilitare a iertării au fost dezvoltate de Andreas şi Hallbom (a se vedea figura 10.1).

Tiparul

1. Accesează starea primară pentru iertare

Există emoţii negative, adică resentimente, amărăciune, furie etc., care indică nevoia de a ierta?

Pe cine ai nevoie să ierţi?

Pentru ce ai nevoie să-i ierţi?

Eşti dispus să ierţi şi să te eliberezi de vechile emoţii?

Suferință	Furie	Enervare/Stres	Distingere	Dezvoltarea noii	Bune	Seninătate	Aprecierea	Scuze
Disociere	Indiferență	Respingere	Persoană/	înțelegeri	Amintiri	Rugăciune	persoanei	Prietenie
Distras		Ocupat	Comportament	Pozitiv	Distincții	Întoarcere	Reconciliere	
Negare/Evitare		Răzbunare	Confuzie/	În spatele	Intenții	Sentimente		
			Teamă	suferinței				

Vindicativ
Înverşunat/Plin de ură
Senzație de violare

Comportament /// Persoană

Figura 10.1. Continuumul iertării

2. ***Fă distincţia între persoană şi comportament***

Faci o distincţie clară între tine şi ceilalţi?

Simţi acea diferenţă?

Cât de bine alcătuită este distincţia pe care o ştii şi o simţi între o persoană şi comportamentul acelei persoane?

Observă cum reprezinţi faptul că oamenii se exprimă pe ei înşişi prin comportament, totuşi fiinţa lor interioară înseamnă mai mult şi este diferită de exprimările lor.

Cum simţi asta?

Ce convingeri susţin şi întăresc în tine conştientizarea acestui aspect?

3. ***Stabileşte un simţ puternic al sinelui şi al respectului de sine***

Cât de centrat eşti în valorile, standardele, convingerile şi demnitatea ta?

Ce alte resurse îţi sunt necesare pentru a te simţi şi mai centrat?

Accesează starea de „respect" şi aplic-o ideii pe care o ai despre tine însuţi.

4. ***Accesează un simţ puternic al demnităţii umane şi aplică-l tuturor oamenilor***

Consideri că demnitatea umană este un dat?

Sunt copiii, prin naştere, valoroşi şi înzestraţi cu spirit?

Accesează acel sentiment şi acea stare a minţii şi imaginează-ţi că le aplici tuturor oamenilor.

Imaginează-ţi cum e să crezi cu tărie că oamenii, deşi supuşi greşelii, sunt sacri, speciali, importanţi şi valoroşi.

5. ***Înfurie-te împotriva comportamentelor care provoacă suferinţă***

Ai permisiunea de a te înfuria împotriva comportamentelor şi acţiunilor pe care ai nevoie să le ierţi?

Te-ai înfuriat? Dacă nu, acordă-ţi un moment pentru a te înfuria împotriva comportamentelor care provoacă suferinţă.

Accesează furia pentru a trasa graniţe comportamentelor inacceptabile fără să aduci atingere persoanei.

Mai simţi nevoia să te înfurii, să ţipi şi să urli pentru acea violare a graniţelor?

Dacă da, cât de mult trebuie să o simţi în corpul tău astfel încât să poţi jeli acea suferinţă sau pierdere şi apoi să te eliberezi de ea?

6. *Iubeşte şi/sau validează persoana în ciuda comportamentului care ţi-a provocat suferinţă*

Care a fost intenţia pozitivă pentru care persoana a avut acel comportament?

Eşti conştient că persoana care a provocat suferinţa şi-a pricinuit un neajuns prin asta?

Ce se întâmplă când manifeşti compasiune pentru acea persoană şi limitările ei, ştiind că ai de-a face cu o fiinţă umană supusă greşelii?

7. *Eliberează-te de comportamentele care provoacă suferinţă*

Ce simţi când te „eliberezi" sau „scapi" de ceva? Respiră adânc şi eliberează-te pentru a observa şi simţi.

În timp ce accesezi şi foloseşti starea de eliberare, eşti dispus să nu mai investeşti comportamentul care te-a rănit cu semnificaţia şi energia cu care l-ai investit până acum?

Ce convingeri care susţin eliberarea de lucruri poţi accesa pe măsură ce devii conştient de respons-abilităţile tale în ce priveşte provocarea suferinţei?

Această conştientizare va tempera lucrurile.

8. *Integrează graniţele dintre compasiune şi eliberare*

Ce simţi în timp ce ţi-l imaginezi pe-acel „tu" capabil să stabilească şi să comunice graniţe eficiente, să exprime tărie de caracter şi să se elibereze cu compasiune de suferinţă şi amărăciune?

Te-ai eliberat de toate elementele suferinţei?

9. *Trimite în viitor şi autorizează*

Imaginează-ţi că te deplasezi în viitor şi observă senzaţia pe care o ai eliberându-te de rănile trecutului.

Îţi place asta?

Cine vei deveni de acum înainte şi ce noi energii vei avea?

65. Tiparul pentru vindecarea alergiilor

Concept

O reacţie alergică implică adaptarea sistemului imunitar, de pildă prin strănut, tuse, reacţii ale pielii etc., la un element netoxic, ca părul de pisică sau de câine, polenul de primăvară etc. Putem să dezvoltăm un răspuns alergic şi faţă de chestiuni emoţionale, cum ar fi atunci când suntem criticaţi, faţă de o anumită persoană sau faţă de idei care nu ne convin. Conceptual, o alergie implică o greşeală la nivelul sistemului imunitar. Acest sistem imunitar a asociat sau a învăţat să trateze o substanţă inofensivă ca şi cum ar fi o ameninţare reală – când, de fapt, nu este. În consecinţă, sistemul nostru imunitar atacă unii antigeni inofensivi *ca şi cum* substanţa respectivă ar fi periculoasă pentru noi. În această condiţionare (sau asociere a unui obiect inofensiv cu o reacţie exagerată), sistemul imunitar pur şi simplu a făcut o greşeală în maniera în care a codificat şi a ales să răspundă. În general, astfel de greşeli se întâmplă în viaţa de zi cu zi, dar pot să apară şi în urma unei traume psihologice. În cazul acesta, utilizaţi *tiparul derulării filmului în sens invers* (numărul 33) pentru a rezolva trauma, apoi reveniţi la acest tipar.

În esenţă, tehnologia acestui tipar implică o reeducare a sistemului imunitar, astfel încât el să nu mai atace un element netoxic şi substanţe inofensive. (Sursa: Andreas şi Andreas, 1980; Dilts, Hallbom şi Smith, 1990)

Tiparul

1. Calibrează-te la răspunsurile alergice

Ce *simţi* (sau ce auzi, ce vezi etc.) atunci când experimentezi prezenţa unui alergen, cum ar fi părul de pisică sau oricare alt declanşator?

De unde ştii că ai o alergie?

În timp ce adresezi această întrebare, observă îndeaproape fiziologia persoanei, semnalele de accesare vizuală, respiraţia etc., pentru a te calibra la starea şi răspunsurile acelei persoane. Calibrează-te la gradul în care persoana afişează sau poate experimenta răspunsul *doar gândindu-se la el.*

Simţi ceva din acest răspuns chiar acum? Cât de mult? Unde? Ce simţi în interiorul corpului tău?

Ancorează aici răspunsul alergic. Testează-l. În felul acesta îl vei avea la dispoziţie pentru alte etape de pe parcursul procesului.

2. ***Încadrează alergia ca pe o greşeală***

Ce simţi când îţi dai seama că sistemul imunitar poate greşi şi poate intra în alertă când nimic din mediul înconjurător nu justifică o asemenea reacţie?

În acest caz, după cum ştii, părul de pisică (sau alt declanşator) nu este periculos. Se întâmplă aşa doar pentru că sistemul tău imunitar a făcut acea greşeală şi, dintr-un anume motiv, consideră că el este periculos când, de fapt, nu este. El a greşit în legătură cu ce trebuie să atace şi ce nu.

Ce-ai zice dacă noi am reînvăţa sau am reantrena sistemul tău imunitar să înveţe repede cum să funcţioneze mai eficient? Bine. Eşti pregătit?

3. ***Verifică ecologia sistemului tău minte-corp-emoţie şi avantajele secundare***

Cum ar fi viaţa ta de zi cu zi dacă nu ai avea această reacţie?

Ce efect secundar benefic are pentru tine prezenţa acestei alergii?

Ce anume primeşti, având această alergie, ceva ce tu consideri a fi benefic sau pozitiv pentru tine?

4. ***Identifică şi ancorează o resursă adecvată drept contraexemplu***

Ce ar servi drept un bun contraexemplu pentru declanşatorul acestei alergii, ceva similar alergenului, dar faţă de care sistemul tău imunitar reacţionează adecvat? De pildă, eşti alergic la părul de pisică, dar nu şi la cel de câine.

Acum, imaginează-te în prezenţa acestui agent similar faţă de care te simţi în deplină siguranţă.

Ancorează acest sentiment de siguranţă.

5. ***Distanţează-te de declanşator şi retrage-te într-un loc sigur***

Acum, aş vrea să-ţi imaginezi că exact aici, în faţa ta, se află un paravan impenetrabil din plexiglas. El se întinde de la un perete la altul

şi de la podea până în tavan, astfel încât tu să te simţi în perfectă siguranţă. Acum, în timp ce *simţi asta* (declanşează ancora), imaginează-ţi că te vezi pe tine dincolo, de cealaltă parte a plexiglasului, şi că sistemul tău imunitar funcţionează în mod adecvat. În timp ce priveşti, aminteşte-ţi că aceasta reprezintă acel *tu cu un sistem imunitar eficient* care îţi permite să fii în prezenţa alergenilor fără să mai reacţionezi... Cum este?

6. *Acum, introdu treptat alergenul*

În timp ce te vezi acolo, în spatele paravanului din plexiglas, să introducem treptat alergenul care ţi-a creat probleme. Lasă alergenul să treacă treptat în spatele geamului, dându-i sistemului tău imunitar posibilitatea de a se obişnui cu el.

În acest punct, probabil că vei sesiza o schimbare fiziologică, una care arată că sistemul imunitar al persoanei a început să se adapteze. Acum, cere-i sistemului imunitar să-ţi semnaleze când a absorbit noile informaţii. Semnalele vor fi imagini vizuale interne, sunete sau cuvinte auditive, senzaţii kinestezice etc. În esenţă, răspunsul îţi va transmite: „Da, am înţeles, este în regulă. Voi rearanja piesele puzzle-ului astfel încât să nu se mai asocieze cu niciuna dintre celulele T pe care le am".

7. *Reasociază-te la vechiul declanşator al răspunsurilor alergice*

Acum, în timp ce continui să menţin această ancoră a siguranţei şi resurselor, vreau ca tu să păşeşti în acel „tu" din spatele plexiglasului şi să experimentezi pe deplin alergenul care îţi crea o reacţie alergică. Nu încerca să faci nimic, vezi doar ce se întâmplă.

8. *Calibrează şi trimite în viitor*

Simţi vreo schimbare la nivelul fiziologiei tale, în semnalele de accesare vizuală, în respiraţie etc.?

Când îţi imaginezi că te deplasezi în viitor cu acest „tu" nonalergic, ce vezi, ce auzi şi ce simţi? Cât de plin de resurse te face să fii?

Acum, în timp ce îţi imaginezi un moment din viitor în care intri în contact cu alergenul care ţi-a cauzat probleme, constaţi că alergenul nu mai are niciun efect. Păşeşte în câteva astfel de momente şi observă cât de confortabil te simţi.

9. Testează

Dacă poţi testa cu atenţie, testează. Dacă nu, imaginează-ţi alergenul şi recalibrează pentru a vedea că fiziologia rămâne modificată.

66. Tiparul de soluţionare a suferinţei

Concept

A ne investi pe noi în cineva sau ceva înseamnă să ne dăruim celuilalt şi să-l primim pe el în noi. Când pierdem acea persoană sau acel lucru, simţim o durere profundă. Şi este normal să fie aşa. Suferinţa este emoţia care ne permite să ne manifestăm tristeţea şi senzaţia de pierdere. Este emoţia care ne îmblânzeşte inima, ne umanizează perspectiva şi ne învaţă, într-un mod profund, minunea şi frumuseţea vieţii.

Însă, uneori, când pierdem pe cineva sau ceva foarte drag nouă, suntem prinşi într-o suferinţă excesivă sau chiar într-o suferinţă care nu este necesară. În astfel de momente, nu doar că înregistrăm pierderea şi deplângem ceea ce înseamnă pentru noi pierderea unei persoane iubite, a unui loc de muncă, a copilăriei etc., dar continuăm să facem asta şi ajungem să trăim într-o stare de tristeţe, depresie sau deznădejde. Când se întâmplă aşa, devenim din ce în ce mai puţin capabili să ne continuăm viaţa.

Ce nu a mers cum trebuie? E posibil să nu avem o strategie adecvată prin care să ne împăcăm cu pierderea, să o folosim pentru a evolua şi să ne continuăm viaţa. Sau e posibil să ne fi blocat într-o buclă din care nu ştim cum să ieşim. Oricare ar fi situaţia, avem nevoie de o strategie mai bună şi mai eficientă, o strategie care să ne permită să soluţionăm suferinţa şi să încheiem acel capitol din viaţa noastră.

În ce priveşte durerea şi suferinţa, iată câteva întrebări-cheie:

Cât timp trebuie să deplângem o pierdere pentru a o depăşi?

Care este cadrul temporal *natural* al suferinţei?

Ce trebuie să gândim şi să simţim în procesul suferinţei care să fie terapeutic?

Ce gânduri şi convingeri toxice interferează cu soluţionarea suferinţei?

Ce tipare sau procese ne îmbunătăţesc modul în care experimentăm suferinţa şi pierderea?

Din punct de vedere cultural, există numeroase tipare pentru gestionarea suferinţei. Simplul fapt că alte culturi experimentează suferinţa sau pierderea în moduri foarte diferite de stilurile culturale pe care le-am învăţat noi dovedeşte că subiectivitatea umană are o gamă largă de alegeri în această privinţă. Nu există un mod corect de a suferi. Există mai multe. Unele sunt mai utile şi mai eficiente decât altele. Unele sunt mai puţin productive. În unele culturi, pierderea îi face pe oameni să renunţe, să reacţioneze violent, să caute răzbunare, să se sinucidă etc. În alte culturi, suferinţa le oferă oamenilor prilejul de a sărbători şi chiar de a se bucura de o pierdere – conferindu-i semnificaţia „unei treceri spre o altă viaţă". În unele culturi, suferinţa durează ani întregi, în altele, doar câteva zile sau săptămâni. Convingerile noastre în această privinţă depind, în mod specific, de imaginile culturale pe care ni le-am construit.

Acest fapt ilustrează caracterul plastic al semnificaţiei. Pierderea *nu* reclamă o formă de jelire dinainte stabilită. Experienţa noastră subiectivă apare întotdeauna din felul în care ne *reprezentăm* pierderea şi *semnificaţia* pe care i-o atribuim. Cheia se află în harta noastră mentală *despre* teritoriul pierderii. Şi există diverse hărţi pe care le putem experimenta. Fiecare hartă conduce la reacţii emoţionale şi comportamentale diferite.

Ce hartă vrei să alegi în timp ce te deplasezi prin viaţă?

Cum ai vrea să experimentezi pierderea?

Ce ar trebui să crezi sau să gândeşti ca să apreciezi experienţa sau persoana pe care ai pierdut-o şi să o onorezi învăţând şi continuându-ţi viaţa?

Care ar fi cadrul optim pentru a gestiona o astfel de suferinţă?

Suferinţa implică nu doar o pierdere externă, implică şi pierderi interioare. Ea activează o pierdere la nivelul semnificaţiei, valorii, aşteptărilor şi importanţei lucrurilor. Profunzimea şi proporţiile suferinţei depind de profunzimea şi proporţiile semnificaţiei pe care am conferit-o unei persoane sau unui lucru. Cu cât investim ceva cu mai multă semnificaţie, cu

atât acel ceva va însemna pentru noi mai mult şi cu atât mai mult ne va afecta pierderea lui. Modul în care experimentăm suferinţa nu este dat doar de pierderea în sine, ci şi de felul în care percepem şi interpretăm acea pierdere. Semnificaţia pe care i-o conferim determină experienţa. Modul în care reprezentăm şi încadrăm pierderea este cel care controlează semnificaţia emoţională. Soluţionarea suferinţei implică aşadar refacerea conexiunilor şi a valorilor. (Sursa: Andreas şi Andreas)

Tiparul

1. ***Identifică reprezentarea suferinţei***

În timp ce te gândeşti la cineva sau la ceva ce ai pierdut (sau la o pierdere potenţială), observă cum îţi reprezinţi acea persoană sau acel lucru. Cum este?

Cum ţi-o reprezinţi?

Experimentezi persoana iubită ca fiind „acolo, dar nu cu adevărat acolo"?

Sau o „vezi, dar vag", într-un mod nesubstanţial?

Întrucât suferinţa implică, de obicei, o reprezentare neterminată sau nereală, vei descoperi că reprezentările au caracteristici care le arată ca nefiind chiar reale. Identifică trăsăturile cinematografice (sau „sub-modalităţile") pe care le asociezi cu senzaţia de pierdere. De obicei, vezi persoana ca fiind plată, transparentă, îndepărtată, plutind deasupra pământului, neclară etc.

2. ***Identifică reprezentarea suferinţei care te face să te simţi blocat***

Te simţi blocat în suferinţă? Cum ştii asta?

Ce anume din reprezentările tale îţi dă senzaţia de blocaj?

În timp ce observi reprezentările suferinţei în care te simţi „blocat", ce simţi?

Un bărbat spunea: „O văd într-un tablou mic, nemişcat. Pare foarte întunecat şi deprimant. Nu vreau să mă uit la el". De ce nu? Ce legătură are asta? „Pentru că aşa am văzut-o ultima dată – în ziua în care ne-am despărţit." În acest caz, *conţinutul* îi controla reprezentările.

Evident, dacă ne amintim mai mult momentele rele decât momentele bune legate de persoana iubită, vom amplifica senzaţia de durere.

3. *Identifică reprezentarea „amintirii tale speciale"*

Acum, în timp ce te gândeşti la un moment când ai avut amintiri speciale asociate cu această persoană, ce sentiment valoros şi foarte important pentru tine ai experimentat?

Ce au însemnat pentru tine aceste amintiri şi asocieri?

În ce fel au fost ele valoroase pentru tine?

Pe care dintre ele vrei să o păstrezi?

Ce ai apreciat în primul rând şi ai considerat valoros pentru tine? (Instalează o ancoră pentru această stare.)

4. *Identifică „încheierea suferinţei" ca pe o experienţă plină de resurse*

Ai pierdut vreodată pe cineva sau ceva, fapt care cândva ţi-a produs durere, dar cu care eşti acum împăcat?

Acum, în timp ce te gândeşti la acea persoană care nu mai face parte din viaţa ta, dar când ţi-o aminteşti te simţi bine şi îmbogăţit, ştii că gândurile tale îţi dau sentimentul că acea persoană este prezentă şi valoroasă. Aşadar, doar observă cum îţi reprezinţi acea persoană şi cum te gândeşti la ea.

Care sunt modalităţile senzoriale şi trăsăturile lor cinematografice care creează acest sentiment?

Care sunt semnificaţiile pe care le conferi acestor reprezentări care creează sentimentele pozitive?

5. *Recodifică-ţi reprezentările*

Ai avea o obiecţie să adopţi un mod mai bogat în resurse în care să te gândeşti la persoana pierdută astfel încât să te simţi bine gândindu-te la ea?

Există vreo parte din tine care obiectează să păstrezi sentimentele pozitive pe care le-ai primit de la această persoană şi să le permiţi să-ţi îmbogăţească viaţa?

Ai permisiune deplină să te eliberezi de suferinţă şi să întâmpini cu bucurie sentimentele pozitive?

6. ***Accesează o experienţă valoroasă trăită cu acea persoană***

Acum, aminteşte-ţi un moment special petrecut alături de această persoană. Vezi persoana în mărime naturală şi mişcându-se în stânga ta (foloseşte trăsăturile cinematografice conducătoare ale persoanei).

Când te gândeşti la această persoană în acelaşi mod în care te-ai gândit la prietenul tău care nu mai este, chiar dacă ai pierdut această persoană, încă poţi avea acele sentimente bune, nu-i aşa? Bine. Primeşte cu bucurie aceste sentimente şi experimentează-le pentru o clipă.

7. ***Identifică valorile***

Acum, pentru a păstra beneficiile acelei relaţii şi pentru a le folosi ca să păşeşti în viitor, în timp ce îţi permiţi să revezi toate experienţele pozitive avute cu această persoană, observă lucrurile pe care le-ai apreciat la ea, lucruri pe care vrei să le iei cu tine – căldură, apropiere, spontaneitate, diversitate, stabilitate, distracţie, aventură etc.

În timp ce identifici la această persoană valorile pe care nu vrei să le pierzi, creează cu toate aceste valori o imagine simbolică şi adu în tine acel simbol... pentru a-l păstra aproape de inima ta.

8. ***Verifică ecologia şi trimite în viitor***

Acum, imaginează-ţi că păşeşti în viitor având valorile pe care le-ai primit de la acea persoană... Lasă aceste valori să te îmbogăţească şi să fie o moştenire continuă pe care ţi-a lăsat-o acea persoană.

Cum e acum? Îţi place?

Cum ar influenţa restul vieţii, relaţiile, munca, sănătatea etc.?

9. ***Întrerupe starea şi testează***

Acum, gândeşte-te la acea persoană şi observă ce gândeşti-şi-simţi despre ea. Vezi dacă te mai simţi la fel de rău şi disperat ca înainte.

67. Tiparul de anticipare a suferinței

Concept

Strategia soluţionării suferinţei, care ne permite să ne plângem durerea în mod eficient, să ne eliberăm de suferinţa provocată de o pierdere şi să ne continuăm viaţa, ne permite totodată să accesăm prin intermediul imaginaţiei valorile pe care am anticipat că le vom pierde în „viitor”, astfel încât să nu ne mai chinuim şi să nu ne mai inducem stări sărace în resurse. *Tiparul de anticipare a suferinţei* funcţionează pentru a ne împuternici să înfruntăm pierderile inevitabile şi să acceptăm condiţia de muritor a omului, astfel încât să fim mai prezenţi şi mai disponibili astăzi pentru cei dragi nouă.

Tiparul

1. Identifică pierderile concrete sau posibile din viitor

Dacă vei trăi suficient de mult, care sunt câteva pierderi pe care e posibil să le experimentezi?

În ce măsură accepţi dispariţia, moartea etc.?

La urma urmei, trăim o viaţă fragilă şi supusă greşelii. Ne îmbolnăvim, trecem prin diferite etape ale vieţii, murim etc. O doză sănătoasă de forţă a eului ne permite să privim realitatea în faţă fără să tremurăm, fără să ne lamentăm, fără să ne apuce pandaliile, fără să ne declarăm învinşi ori să avem o reacţie de tipul „luptă sau fugi”. Ne permite să întâmpinăm realitatea exact aşa cum este.

Ce ai identificat ca fiind o parte dintre lucrurile pe care le vei pierde sau le-ai putea pierde?

2. Identifică acele cadre ale convingerilor care susţin şi conferă valoare constrângerilor şi limitărilor vieţii

Cum ai nevoie să-ţi reprezinţi astfel de evenimente pentru a-ţi aminti de natura lor trecătoare?

Ce tipare de gândire poţi utiliza pentru a te percepe pe tine, a-i percepe pe ceilalţi şi a percepe viaţa ca fiind condiţionate de timp?

Ce alte lucruri valorizezi şi apreciezi chiar dacă ştii că „şi ele vor trece”?

Ce convingeri şi valori susţin această perspectivă?

3. ***Transferă codificarea către pierderile viitoare***

Ce se întâmplă când îţi foloseşti reprezentările unei experienţe sau persoane căreia îi conferi valoare pentru a-ţi codifica reprezentările senzoriale şi filmul „pierderii acceptabile"?

Ce se întâmplă când transferi acea codificare oamenilor, lucrurilor şi evenimentelor pe care le-ai putea pierde sau pe care le vei pierde în viitor?

4. ***Accesează resursele necesare pentru a face faţă unor astfel de pierderi***

Cum ai putea experimenta acele calităţi valoroase în moduri noi şi diferite, cu oameni noi şi diferiţi, în viitorul tău?

Creează o reprezentare care să facă asta. Apoi, vezi-l pe acel „tu" *plin de resurse* continuându-şi viaţa în mod creativ, vesel şi eficient. Ce simţi?

5. ***Verifică ecologia***

Ai vreo parte care obiectează să faci din această imagine plină de resurse o parte din viitorul tău?

Ce reîncadrări sau semnificaţii noi ai nevoie să conferi acelor obiecţii?

Acest lucru îţi modifică în suficientă măsură reprezentările?

6. ***Instalează pe linia ta temporală***

Ce se întâmplă acum, când accesezi linia timpului şi instalezi aceste reprezentări în viitorul tău?

68. Tiparul alimentaţiei sănătoase

Concept

Uneori, nu mâncăm atât de sănătos pe cât ar trebui pentru a avea sănătatea, energia şi starea fizică care să corespundă vieţii active şi intense pe care ne-o dorim. Aveţi o strategie bună pentru o alimentaţie sănătoasă? Cei mai mulţi oameni nu au. Să mănânci sănătos implică multe lucruri -

să alegi alimentele adecvate, să asculţi de înţelepciunea organismului tău ca să ştii când te simţi „plin" şi „gol", să-ţi porţionezi alimentele în funcţie de nivelul tău de energie ş.a.m.d. Toate acestea ne permit să învăţăm să mâncăm pentru a ne hrăni, nu dintr-o raţiune psihologică (de exemplu: confort, subzistenţă, relaxare, iubire, împlinire, recompensă etc.).

Mâncatul sănătos implică, de asemenea, strategia noastră de luare a deciziilor. E necesar să facem alegeri bune care să ia în considerare plăcerile şi criteriile pe termen lung, cum ar fi starea de bine, sănătatea, starea fizică, greutatea corporală şi energia, în loc să ţină cont doar de plăcerile pe termen scurt. Aceasta implică schimbarea convingerilor, astfel încât să transformăm orice convingere limitatoare într-o convingere eficientă, să depăşim vechile programe de alimentaţie din copilărie şi să ne construim convingeri sănătoase despre sine, despre reprezentările pe care le avem despre corpul nostru etc. (Sursa: Andreas şi Andreas, 1989; Hall, „The Naturally Slander Eating Strategy", „Games Fit and Slim People Play", 2001c)

Tiparul

1. *Identifică reprezentările pentru când e timpul să mănânci*

Cum ştii că e timpul să mănânci?

Vezi, auzi sau simţi ceva care îţi dă de ştire?

Imaginează-ţi că ai muncit toată ziua, cum ştii că e timpul să mănânci de cină?

2. *Verifică ce simţi în stomac*

Ce simţi, efectiv?

Ce trăsături kinestezice simţi în stomac?

Îţi simţi stomacul plin, gol sau undeva la mijloc?

Ce simţi în corp, tensiune sau relaxare?

3. *Explorează potenţialele sentimente bune*

Ce i-ar plăcea stomacului meu să aibă în el acum?

Începe să întrebi înţelepciunea organismului tău şi observă răspunsurile pe care le primeşti. Acum, gândeşte-te la o mâncare sănătoasă

pe care o ai la îndemână (sandviş de curcan, supă de legume, salată etc.) şi imaginează-ţi că o mănânci. Încearcă mai multe mâncăruri pentru a o identifica pe cea mai adecvată. Aminteşte-ţi senzaţiile pe care ţi le creează această mâncare.

4. Compară sentimentele

Compară sentimentul pe care ţi-l dă mâncarea preferată cu sentimentul pe care l-ai avut în stomac înainte să-ţi fi imaginat că mănânci ceva. Care e mai bun?

Imaginează-ţi cum se va simţi organismul tău în următoarele câteva ore.

Dacă obţii un „Nu, nu se va simţi mai bine", respinge mâncarea.

Dacă obţii un „Da", accept-o.

Ai permisiunea de a decide în funcţie de mâncarea care îţi va da cel mai bun sentiment de-a lungul timpului? Dacă nu, acordă-ţi acea permisiune.

5. Explorează şi compară utilizând exemplul unui aliment nesănătos

Vizualizează un aliment nesănătos (ciocolată, cartofi prăjiţi). Imaginează-ţi că îl mănânci şi îl simţi în stomacul tău. Experimentează ce simţi acum, peste câteva ore şi mâine. Imaginează-ţi ce gândeşti şi simţi în timp despre acel aliment. Compară aceste sentimente cu cele pe care le-ai avut în ultimele două etape. Observă care sentiment ţi se pare mai plăcut. Care alegeri te fac să te simţi mai bine?

6. Trimite în viitor

Când ai luat în considerare suficiente posibilităţi, observă alimentele care te fac să te simţi cel mai bine şi imaginează-ţi că iei cu tine, în viitor, aceste alegeri.

Ce simţi?

Dacă te simţi bine şi-ţi oferă mai multă energie, aceasta este alegerea pe care o vei face?

69. Tiparul rezolvării codependenței

Concept

Putem să analizăm şi să înţelegem relaţiile din perspectiva *procesului de relaţionare.* Acesta se referă la elementele sau componentele esenţiale implicate în stabilirea relaţiei. Pentru a le scoate la suprafaţă, putem adresa următoarele întrebări:

- Cine se raportează *la* cine?
- Care este intenţia şi scopul relaţionării?
- Ce este pus în relaţie referitor la cele două persoane?
- Care este calitatea raportului?
- De care aspect este responsabilă fiecare persoană în relaţionare?

Într-o relaţie sănătoasă între două persoane adulte şi considerate egale, fiecare îşi asumă abilitatea de a răspunde („respons-abilitate") *pentru* ea însăşi în relaţia *faţă de* celălalt *astfel încât* fiecare să ofere ce a promis. Se trasează astfel o distincţie clară între două tipuri de responsabilităţi: responsabil *pentru* şi responsabil *faţă de.* Primul tip descrie *răspunderea* personală, cel de-al doilea descrie *relaţia.* Acest aspect este esenţial pentru oricine vrea să aibă o relaţie clară şi fără sinuozităţi.

Atunci când o persoană responsabilă îşi asumă întreaga responsabilitate *pentru* ea însăşi, acea persoană a trecut de la dependenţă şi se apropie de independenţă. Când confundăm însă această distincţie, experimentăm ceea ce se numeşte *codependenţă.* Creăm o hartă personală prin care fie suntem responsabili *pentru* gândurile, emoţiile şi comportamentul altei persoane, fie o altă persoană este responsabilă *pentru* ceea ce gândim, simţim, spunem şi facem noi.

Într-o relaţie de codependenţă, oamenii devin excesiv de implicaţi faţă de o altă persoană şi îşi asumă responsabilitatea *pentru* reacţiile acelei persoane. O persoană codependentă gândeşte-şi-se simte responsabilă *pentru* felul în care gândeşte, simte şi/sau se comportă o altă persoană. Oamenii care adoptă tiparul codependenţei sfârşesc, de obicei, prin a pătrunde în zona responsabilităţii care aparţine altor persoane şi nu mai sunt capabili să-şi asume în suficientă măsură responsabilitatea pentru ei înşişi. Cum se ajunge aici? Ce anume duce la codependenţă? Lipsa unei independenţe

sănătoase, conştiinţa conexiunii cu propriul sine şi neputinţa de a face distincţia între responsabilitatea *faţă de* şi responsabilitatea *pentru*.

Următorul tipar ne oferă o cale de a ne reconecta cu propriul sine, de a pune capăt modurilor codependente de a relaţiona, de a trasa o linie de demarcaţie între responsabilitatea *pentru* şi responsabilitatea *faţă de* şi de a încuraja relaţii *inter*dependente sănătoase.

Tiparul

1. *Identifică pe cineva faţă de care te-ai implicat excesiv*

Pentru cine te simţi responsabil?

Pentru ce eşti responsabil în această relaţie şi *faţă de* cine eşti responsabil?

2. *Identifică reprezentările conexiunilor*

În timp ce-ţi scanezi corpul şi observi în ce loc simţi conexiunile dintre tine şi cealaltă persoană, ce descoperi? Astfel de reprezentări iau, de obicei, forma unor metafore ale conexiunii, de pildă funii, şireturi, şnururi etc.

De ce anume eşti conştient din perspectivă metaforică şi care pare să descrie felul în care tu îţi reprezinţi ideea de conexiune?

3. *Desfă legăturile*

Acum, imaginează-ţi pentru o clipă că te-ai eliberat pe deplin de aceste legături.

Există vreo parte din tine care obiectează?

Dacă vreo parte are obiecţii, explorează-i intenţia pozitivă în crearea sau menţinerea acelei legături.

Identifică avantajul secundar (intenţia pozitivă) pe care îl obţii din acea relaţie.

4. *Identifică rezultatele şi meta-rezultatele*

Identifică obiectivul pe care îl urmăreşti prin menţinerea conexiunii cu această persoană.

Ce *obţii* din această relaţie?

Ce *oferi* acestei relaţii?

Ce ai de dăruit? Ce vrei să primeşti?

5. ***Construieşte-ţi un sine ideal care să aibă independenţa şi responsabilitatea de a fi tu însuţi***

Care ar fi o imagine ideală despre tine, un „tu" dotat cu toate resursele, calităţile şi abilităţile necesare pentru a avea relaţii sănătoase cu tine însuţi şi cu ceilalţi?

Cât de clar poţi să vezi, să auzi şi să simţi acest sine ideal?

Unde poţi să aşezi această imagine astfel încât să se afle exact în locul potrivit pentru a o accesa rapid?

Are acest sine ideal un mod de a distinge între responsabilitatea *pentru* şi responsabilitatea *faţă de*?

Cum reprezinţi această distincţie?

6. ***Swish către acel „tu" plin de resurse***

Ai acum permisiunea de a desface fiecare legătură de ceilalţi?

Când o ai, simte cum te conectezi la sinele tău ideal şi simte puterea care vine din faptul că eşti pe deplin responsabil *pentru* tine însuţi. Cum te simţi?

Ce ajustări sunt necesare pentru a face acest lucru mai convingător şi puternic?

Imaginează-ţi că obţii rezultatul dorit în timp ce trăieşti având acest sine ideal în loc să simţi că nu primeşti destul. Cum este? Absoarbe toate sentimentele bune şi experimentează-le preţ de câteva minute.

7. ***Conectează-i pe alţii cu propriul sine plin de resurse***

Crezi că ceilalţi sunt responsabili *pentru* ei înşişi? Că ei şi numai ei au abilitatea de a răspunde mental, emoţional, verbal şi comportamental?

Trimite asta oamenilor din viaţa ta şi imaginează-ţi-i conectaţi la sinele lor ideal şi având abilitatea de a menţine graniţe bune şi de a răspunde în mod adecvat.

Acum, imaginează-ţi că păşeşti în viitorul tău având toate astea... relaţionând cu ceilalţi în mod adecvat.

70. Tiparul vorbirii asertive

Concept

În esenţă, a fi „asertiv" înseamnă să vorbeşti într-un mod politicos şi binevoitor. Aceasta diferă în mod radical de cele două stiluri de vorbire determinate de stres: pasivitate şi agresivitate. Aceste două stiluri sunt determinate de sentimente de nesiguranţă şi teamă, deci sunt prin excelenţă defensive. Ele operează pe baza neurologiei luptă/fugi atunci când sistemul nostru minte-corp experimentează pericol sau e suprasolicitat. Prin contrast, asertivitatea operează sub forma unui răspuns calm şi relaxat, în care ne gândim şi vorbim despre lucruri, punem cărţile pe masă şi facem asta arătând consideraţie faţă de starea celuilalt.

Care este strategia ta pentru a vorbi într-un mod clar şi binevoitor şi a susţine ceea ce gândeşti, apreciezi, crezi şi simţi? Ai o strategie bună care să-ţi permită să realizezi acest lucru? Consideri că a vorbi asertiv despre ideile, opiniile, sentimentele tale etc. este un drept fundamental al omului? Întrucât vorbirea este unul dintre punctele noastre forte ca fiinţe umane, să vorbeşti asertiv înseamnă, pur şi simplu, să reclami şi să-ţi asumi responsabilitatea pentru gândurile, valorile şi sentimentele tale.

Unor oameni le lipseşte strategia şi antrenamentul despre *cum* să facă acest lucru. Ei nu au avut exemple bune de la care să înveţe. Altora nu li s-a dat voie să vorbească, aşa că astăzi nu-şi acordă lor înşişi permisiunea de a-şi exprima sentimentele. Se *tem* de ce ar putea *semnifica* angajarea lor într-un comportament asertiv (o meta-stare a fricii). „Dacă voi vorbi, oamenii nu mă vor plăcea, voi fi respins, oamenii vor crede că fac pe şeful." În cadrul acestei lipse de asertivitate, există numeroase convingeri disfuncţionale care trebuie abordate.

Conceptual, asertivitatea diferă de reacţiile de tip luptă/fugi – cele două reacţii care apar atunci când ne e teamă, când ne simţim ameninţaţi, nesiguri sau constrânşi. În aspectul „fugă" al sindromului luptă/fugi, devenim în primul rând conştienţi de teama noastră ca simptom de nesiguranţă şi presiune. În aspectul „luptă" al sindromului luptă/fugi, devenim în primul rând conştienţi de furie ca simptom al nesiguranţei şi presiunii noastre. Aici, agresiunii îi lipseşte atât calitatea şi resursa asertivităţii, cât şi pasivitatea. Acest tipar adaugă vorbirea asertivă, plină de bunăvoinţă şi respect ca resursă în activităţile noastre de comunicare şi relaţionare. (Sursa: Andreas şi Andreas, 1989; Bolstad, 2002)

1. *Descoperă cum se împiedică o persoană să vorbească asertiv*

Ce te reţine să vorbeşti într-un mod asertiv?

Ai permisiunea de a lua cuvântul sau de a-ţi exprima opiniile?

În timp ce te gândeşti la un moment când ai vrut să te exprimi asertiv, dar ai simţit că nu poţi s-o faci, acordă-ţi o clipă pentru a observa imaginile pe care le-ai creat, unde le vezi, câte sunt sau orice altceva. Observă-ţi imaginile. De asemenea, observă ce îţi spui, a cui voce o foloseşti şi unde aşezi acea voce.

Ce sentimente experimentezi în timp ce observi asta şi unde aşezi aceste sentimente?

2. *Localizează convingerea asociată cu asertivitatea*

Când te gândeşti să vorbeşti pentru a-ţi exprima gândurile şi emoţiile, ce idei sau convingeri ai în legătură cu acest lucru?

Ai gânduri negative legate de vorbirea asertivă?

Care sunt scopurile utile pe care le ai despre a *nu* vorbi asertiv?

Ai convingeri care te susţin atunci când nu pui preţ pe opinia ta sau nesocoteşti dreptul de a fi asertiv? Dacă da, care sunt ele?

3. *Investeşte asertivitatea cu mai multă valoare şi semnificaţie*

Care sunt o parte dintre beneficiile pe care le-ai experimenta dacă ai deveni mai asertiv?

Când iei în calcul toate avantajele vorbirii şi relaţionării asertive, care consideri că sunt valorile cele mai importante?

Ce crezi despre cei care se exprimă într-un mod respectuos şi ferm?

Dacă adopţi această resursă, ce va face ea pentru tine?

4. *Reprezintă pe deplin asertivitatea într-un mod convingător*

Ce imagini, sunete, sentimente şi cuvinte susţin pentru tine resursa asertivă?

Ce film interior ar evoca în tine cele mai bune sentimente asertive?

Care sunt calităţile şi unde e amplasată vocea ta interioară atunci când vorbeşti asertiv?

Ce cuvinte sau ce limbaj interior te-ar ajuta să fii mai asertiv?

Care ar fi cel mai potrivit ton, ritm şi loc pentru vocea ta?

Ce sentimente te-ar sprijini să fii mai asertiv?

Când ai reacţionat asertiv cel mai bine?

Integrează toate acestea cu imaginile tale despre cum să răspunzi asertiv acum şi în viitor.

5. ***Schimbă locul imaginilor***

Mută imaginile şi reprezentările nonasertivităţii în spatele imaginilor şi reprezentărilor despre comunicarea asertivă. Acum, când laşi ca imaginile nonasertive să preia calităţile imaginilor asertive, ce simţi?

Mută imaginile nonasertive din locul unde se află acum şi du-le în spatele imaginilor în care vorbeşti asertiv. Schimbă-le ca să te reflecte ca fiind asertiv, să aibă aceeaşi culoare, aceleaşi imagini, aceleaşi mişcări cum au imaginile asertive. Schimbă ceea ce spui, astfel încât vocea ta interioară să-ţi susţină asertivitatea.

De fiecare dată când vezi o imagine care te face să te simţi nonasertiv, adoptă *acel „tu"* pentru care vorbirea într-un mod clar şi răspicat nu reprezintă nicio problemă.

6. ***Trimite în viitor***

Acum te vezi clar, în viitor, răspunzând asertiv în situaţii în care asertivitatea este o resursă apreciată? Bine. Acum, păşeşte în interior şi experimentează pe deplin toate sentimentele bune care rezultă din a te afirma într-un mod plin de respect.

Eşti pe deplin aliniat cu aceasta? Îţi place? O vei păstra?

71. Tiparul reacţiei la critică

Concept

În general, considerăm că abilitatea de a primi criticile fără să ne simţi jigniţi sau judecaţi este o aptitudine importantă şi una care merită să fie dezvoltată. Acest tipar ne permite să transformăm „criticile" în *feedback informaţional* şi să ne simţim în siguranţă atunci când o altă persoană vine cu observaţii critice. Putem să considerăm că acel mesaj este neplăcut şi nedorit, indiferent dacă îl percepem ca adevărat, fals, corect sau

incorect. Acest proces ne permite să tratăm produsele (cuvintele, tonul, volumul etc.) care ies din gura şi din mintea cuiva ca fiind *ale lor*. În felul acesta, nu mai luăm totul la modul personal şi nu ne mai simţim rău.

Pentru a avea abilitatea de a răspunde la critici într-un mod pozitiv trebuie să credem şi să integrăm conceptul conform căruia „cuvintele nu sunt reale". Când ştim cu adevărat că toate cuvintele sunt doar simboluri sau hărţi *ale* realităţii şi niciodată realitatea în sine, suntem capabili să tratăm cuvintele ca pe nişte simboluri. Dacă vom conştientiza aceasta la *nivelul emoţiei*, vom fi capabili să dezvoltăm o relaţie bună cu informaţiile, comunicarea şi critica. Acceptând că toate cuvintele există în mintea emiţătorului doar ca simboluri, putem să respirăm uşuraţi ştiind că orice „critică" (o nominalizare) există doar în minte, nu şi în lume.

În interiorul şi în spatele termenului „critică", o nominalizare, avem verbul ascuns „a critica". El se referă la o evaluare şi la un evaluator. Aceasta ne permite să ne întrebăm:

M-am acordat la faptul că mintea umană face întotdeauna ceea ce ştie ea să facă mai bine – să cântărească, să compare, să evalueze, să critice etc.?

Cât de bine m-am acordat la acest fapt?

Acest tipar ne permite să avem o strategie pentru a răspunde plini de resurse la orice comunicare critică, păstrându-ne prezenţa de spirit, dar şi propria valoare şi demnitate.

Tiparul

1. Accesează o stare de siguranţă

Cât de *în siguranţă* te simţi când auzi, primeşti şi răspunzi la critică?

În ce măsură ai nevoie să te simţi mai în siguranţă în interiorul tău?

Care este ameninţarea pe care o resimţi în faţa criticii?

De câtă distanţă psihologică ai nevoie în interior pentru a te simţi în siguranţă?

Cât de în siguranţă te simţi când îţi imaginezi metaforic că te înconjori cu un plexiglas care să te apare de informaţiile ce vin spre tine? Amplifică senzaţia şi ancoreaz-o.

Pentru a-ţi întări şi amplifica senzaţia de siguranţă şi putere, acordă-ţi un moment pentru a adopta o poziţie fiziologică puternică. Stai în picioare sau aşezat şi pregăteşte-te, centrează-te, distribuie-ţi greutatea în mod egal, respiră adânc.

2. ***Confirmă şi validează cealaltă persoană***

„Bob (foloseşte numele persoanei), apreciez că ţi-ai făcut timp pentru a discuta cu mine despre această problemă."

3. ***Elicitează informaţii suplimentare***

Adresează întrebări pentru a obţine informaţii specifice şi cuantificabile pe care să ţi le poţi reprezenta într-un mod clar.

Ce anume vrei să spui? Ajută-mă să înţeleg ce te preocupă.

Ştii că poţi prelua conducerea conversaţiei adresând întrebări? Cere cât mai multe detalii pentru a încerca să înţelegi cadrul mental şi starea emoţională ale acelei persoane.

4. ***Imaginează-ţi pe deplin detaliile oferite***

În timp ce auzi persoana vorbind şi construieşti o imagine mentală a criticii pe ecranul minţii tale, cât de uşor îţi este să menţii o distanţă confortabilă faţă de acel film interior?

Cât de completă este imaginea pe care ai creat-o?

Ai nevoie de alte detalii pe care să le adaugi filmului din mintea ta?

5. ***Transmite înţelegerea ta***

Eşti pregătit să transmiţi modul în care tu ai înţeles situaţia?

Ai început prin a ritma şi a te acorda la înţelegerile celeilalte persoane, astfel încât ea să se simtă înţeleasă? Fă acest lucru în timp ce reiterezi în detaliu critica oferită şi cauţi validare.

„Aşadar, lucrul faţă de care obiectezi implică asta şi asta. Am eu dreptate?"

6. Cadrul acordului

Când simţi că ai o imagine completă, întreabă cealaltă persoană dacă mai are ceva de adăugat. Când aţi ajuns la un acord în legătură cu critica, nu mai reveni pentru a adăuga aspecte sau detalii.

7. Verifică-ţi propriile înţelegeri

Pe un ecran, în mintea ta, sus şi spre stânga, construieşte o imagine (cu sunete, cuvinte, sentimente etc.) a felului în care vezi subiectul discuţiei. Ce gândeşti, crezi, apreciezi, simţi etc. despre acel subiect?

8. Efectuează o analiză comparativă

Compară cele două imagini şi, în timp ce faci asta, caută zone ale acordului şi dezacordului. Cât de aproape sau de departe te afli faţă de critica ta?

9. Comunică-ţi înţelegerile cu eleganţă

Ai început cu aceste zone ale acordului pentru a stabili raportul: „Sunt de acord că... "?

Înştiinţează persoana în legătură cu punctele asupra cărora eşti de acord. Mulţumeşte-i apreciativ: „Mă bucur că m-ai atenţionat în această privinţă". Apoi înştiinţează persoana în legătură cu punctele asupra cărora ai opinii diferite. „Nu sunt de acord cu..."

10. Treci de la „înţelegeri" la decizii

Dacă persoana vrea doar să te informeze în legătură cu critica, în timp ce-i mulţumeşti, spune: „Voi lua în considerare gândurile tale" – şi opreşte-te aici.

Dacă e nevoie să negociezi ori să răspunzi printr-o anumită acţiune, poţi să întrebi ce doreşte celălalt, în mod specific, şi/sau să îl informezi despre ce intenţionezi să faci în lumina criticii aduse.

11. Negociază relaţia

Pentru a dezvolta în continuare relaţia, întreabă ce îşi doreşte celălalt care pentru tine ar schimba lucrurile în bine în această privinţă.

Utilizează acest format chiar dacă nu intenţionezi să faci nimic în legătură cu critica adusă.

„Întrucât intenţionez să fac X pentru a-mi menţine integritatea şi valorile, nu vreau ca tu să te simţi respins. Ce altceva aş putea face pentru ca noi să ne simţim conectaţi?"

*12. **Exprimă-ţi dezacordul într-un mod agreabil***

Dacă dezaprobi complet critica adusă şi intenţionezi să nu întreprinzi nimic în această privinţă, caută să-ţi exprimi dezacordul într-un mod cât mai agreabil.

„Îţi mulţumesc că mi-ai împărtăşit punctul tău de vedere în legătură cu asta. Întrucât opiniile noastre diferă atât de mult, se pare că în acest moment am ajuns într-un impas. Mai ai ceva ce ai vrea să oferi?"

În încheiere, înştiinţează persoana că, dincolo de critica adusă, apreciezi foarte mult sinceritatea şi amabilitatea de a-ţi oferi o perspectivă diferită.

72. Tiparul de stabilire a unor granițe adecvate

Concept

Noi experimentăm relaţionarea codependentă atunci când devenim mult prea implicaţi în relaţia cu ceilalţi. Ea apare când ne asumăm responsabilitatea *pentru* lucruri care ar trebui lăsate în seama celeilalte persoane. Codependenţa implică graniţe ale eului slab conturate şi incapacitatea de a ne asuma responsabilitatea în mod adecvat. Celor care au acest stil de gândire-şi-simţire le lipseşte, de obicei, o stabilire adecvată a graniţelor. Acest *tipar de stabilire a unor graniţe adecvate* ne permite să stabilim graniţe personale care conferă senzaţia de putere personală, siguranţă şi echilibru.

Când vorbim de graniţe ale eului, termenul *graniţe* se referă la „mine" în contradicţie cu „celălalt". În interiorul acestor graniţe, noi experimentăm valorile, convingerile, gândurile, sentimentele şi simţul identităţii.

Tiparul

*1. **Identifică o problemă legată de graniţe***

Ce probleme experimentezi din pricină că îţi lipsesc graniţe bune, solide şi ferme?

Te simţi vreodată responsabil *pentru* cum se simte o altă persoană?

Simţi vreodată impulsul de a *salva* o altă persoană de problemele pe care şi le creează sau te îngrijorezi mai mult decât acea persoană în legătură cu ceva din viaţa ei?

2. ***Creează o imagine referitoare la un spaţiu al eului şi graniţele acestuia***

Folosind ideea ta fizică de „spaţiu" personal, imaginează-ţi acel spaţiu şi simte-l în zona cuprinsă între braţele tale întinse la maximum. Dacă aceasta este zona ta de putere, cu ce calităţi şi resurse ai vrea să o umpli?

Începe să umpli acest spaţiu cu calităţile, gândurile, sentimentele, resursele, valorile etc. care îţi aparţin în mod unic (asertivitate, încredere în tine, demnitate, iubire, sinceritate etc.).

Ancorează cu o culoare, un cuvânt sau un obiect.

3. ***Consolidează ancora***

Acolo unde se termină spaţiul tău personal, imaginează-ţi o graniţă invizibilă. Poţi să ţi-o imaginezi ca un câmp de forţă, ca în *Star Trek*, un plexiglas sau o formă de graniţă care oferă o noţiune de „eu" separat şi diferit de toţi ceilalţi aflaţi dincolo.

Experimentează pe deplin această individualizare din poziţia perceptuală a persoanei întâi. Când ţi se pare convingătoare, ancoreaz-o.

4. ***Adoptă a doua poziţie perceptuală***

Pentru o clipă, păşeşte în afara eului tău şi adoptă a doua poziţie perceptuală, perspectiva cuiva care te apreciază şi-ţi respectă graniţele. Prin ochii acelei persoane, priveşte-te pe tine având acele graniţe sănătoase şi ecologice. Din interiorul perspectivei acelei persoane, auzi cum aceste graniţe sunt validate şi apreciate. Ce simţi?

Este ceva de care ai mai avea nevoie pentru a face resursa şi mai bună?

5. ***Adoptă din nou prima poziţie perceptuală***

Identifică şi amplifică fiecare valoare, convingere şi înţelegere personală care te deosebeşte de ceilalţi. Ai permisiunea de a le valida? Ce simţi când faci asta?

Cum este când trimiţi în viitor acest mod de a te orienta prin lume? Este adecvat? Ţi-ar plăcea?

6. ***Detectează şi remediază disfuncţiile***

   Acum, imaginează-ţi că întâlneşti o persoană care nu-ţi respectă graniţele şi care vorbeşte şi acţionează în moduri care îşi propun să încalce aceste graniţe.

   Cum este când o vezi încercând să le încalce, în timp ce sinele tău plin de resurse se exprimă în moduri care menţin graniţe sănătoase?

7. ***Verifică ecologia şi trimite în viitor***

   Imaginează-ţi că foloseşti aceste graniţe în timp ce înaintezi în viitor. Şi poţi acum să îţi imaginezi cum te vei simţi deplasându-te prin lume şi având asta cu tine...

73. Tiparul părinţilor magici

Concept

Unii oameni nu au avut părinţii pe care şi i-ar fi dorit sau de care ar fi avut nevoie. De multe ori, indivizii cu părinţi care au chiulit sau au picat examenele de la *Şcoala Părinţilor* continuă să sufere şi la maturitate din pricina lipsurilor acelor părinţi. Care este soluţia? Cum putem depăşi ceva negativ care s-a întâmplat cu mulţi ani în urmă?

Soluţia de a fi iarăşi crescut şi educat de părinţi pare, la prima vedere, imposibilă. Pare astfel până când ne dăm seama că acum putem să ne fim părinţi nouă înşine pentru a finaliza maturizarea, pentru a deveni mai iubitori, mai asertivi etc. Adesea, o educaţie inadecvată ne inhibă dezvoltarea, astfel încât ne blocăm în diferite stadii, ca să zicem aşa. *Tiparul părinţilor magici* abordează deficienţele pe care le-am experimentat în copilărie şi ne oferă un proces prin care să ne angajăm într-o autoeducare creativă şi eficientă. (Sursa: Sally Chamberlaine şi Jan Prince, „From the Inside Out")

1. Identifică nevoi şi resurse

Ce nevoi simţi că nu au fost satisfăcute când erai copil?

Ce calităţi sau stări ar fi necesare pentru a satisface acele nevoi?

Imaginează-ţi o tablă sau foloseşte o bucată de hârtie şi întocmeşte o listă cu nevoile emoţionale care nu ţi-au fost satisfăcute în copilărie. Pe verso, notează calităţile necesare pentru a satisface aceste nevoi (de exemplu: înţelegere —› empatie).

2. Identifică modele parentale

În timp ce începi să construieşti în minte părinţi-model care posedă calităţile necesare pentru a satisface nevoile copilului, ce vezi, ce auzi şi ce simţi?

Cum acţionează şi relaţionează ei?

Utilizează modele pe care le-ai văzut în realitate, despre care ai citit sau pe care le-ai observat. Vezi părinţi care răspund cu o dragoste şi grijă necondiţionate.

Ancorează această stare.

3. Îmbogăţeşte modelul parental cu o mulţime de detalii specifice

În timp ce vizualizezi aceşti părinţi, discută cum relaţionează între ei şi cum relaţionează cu copilul.

Continuă să faci asta până când ai un model complet funcţional al modului eficient de a fi părinte.

4. Pe linia ta temporală, întoarce-te la ziua în care te-ai născut

Pluteşte deasupra liniei tale temporale şi întoarce-te la ziua în care te-ai născut. Pătrunde în acea experienţă şi, din sinele tău adult, cu toate resursele tale, mulţumeşte părinţilor iniţiali şi explică-le că, de acum încolo, vor prelua controlul noii tăi *părinţi magici*. Apoi, lasă ca părinţii magici să întâmpine venirea pe lume a copilului şi să-i ofere acestuia mesaje de iubire. Ai grijă ca acest copil să se simtă protejat şi iubit în timp ce îi vorbeşti copilului despre felul în care poate el să schimbe lumea.

5. Înaintează pe linia timpului şi parcurge toată copilăria ta

Ştiind cum părinţii tăi magici vor satisface toate nevoile emoţionale pe care le-ai trecut pe listă, lasă filmul să se deruleze cu tine în interiorul lui, pe măsură ce înaintezi prin timp experimentând acele resurse.

Cum te simţi?

6. Parcurge linia timpului adăugând resurse vechilor experienţe negative

Pe măsură ce înaintezi prin timp, lasă părinţii magici să manifeste disponibilitate faţă de copil în timpul incidentelor negative din memoria persoanei. În timp ce faci asta, lasă aceste situaţii să se deruleze din perspectiva nouă şi bogată în resurse a copilului capabil şi plin de resurse care are acum părinţi grijulii şi înţelepţi. Observă rezultatul diferit în timp ce ceri minţii tale subconştiente să treacă la alte momente când copilul a avut nevoie de părinţi care să-l susţină. Derulează din nou aceste situaţii cu resursele adăugate de la copil şi de la părinţi.

7. Parcurge rapid linia timpului până în prezent

Pe măsură ce parcurgi plin de resurse aceste experienţe pe linia timpului, declanşează ancora pentru sentimentul de a primi iubire necondiţionată din partea părinţilor tăi şi anunţă-ţi subconştientul că „aceasta se poate generaliza în timp ce tu treci prin timp tot mai repede, până în momentul prezent".

8. Opreşte-te, integrează şi apoi trimite în viitor

În timp ce eu continui să menţin această ancoră, lasă-ţi subconştientul să integreze pe deplin aceste învăţăminte şi sentimente şi să le păstreze pe măsură ce înaintezi într-un viitor luminos.

74. Tiparul de transformare a greşelilor în învăţăminte

(O a doua versiune a tiparului pentru gestionarea eficientă a greşelilor)

Concept

Cum reacţionezi când faci o greşeală? Adesea, când greşim, reacţionăm într-un mod prin care ne inducem o stare emoţională negativă. Ne simţim ruşinaţi, proşti, răi, inadecvaţi etc. Apoi ruşinea şi vina asociate cu experienţa noastră întunecă tot ce am fi putut învăţa. Prin acest tipar pentru transformarea greşelilor în învăţăminte, avem o strategie pentru a evita emoţiile negative şi a primi învăţămintele. Acest proces ne permite să dezvoltăm abilitatea de a folosi greşelile ca pe un mod de a ne contura şi cizela aptitudinile şi cunoştinţele şi a ajunge la excelenţă. (Puteţi găsi primul *tipar pentru gestionarea greşelilor* în capitolul despre stările neuro-lingvistice, tiparul numărul 40.)

Tiparul

1. *Identifică o greşeală*

Există greşeli pe care ţi se pare că le faci încontinuu?

Ce greşeală nu vrei să mai repeţi?

Există greşeli strâns legate sau asociate cu emoţii negative, cum ar fi vina sau ruşinea?

2. *Clarifică modul în care înţelegi „greşeala"*

Cum ştii că este o „greşeală"?

Cum decizi că este o „greşeală"?

Care sunt criteriile pe care le foloseşti pentru a stabili acest lucru?

Standardele sunt ale tale sau ale altcuiva?

Ce convingeri şi valori aplici situaţiei care îţi creează senzaţia că ceva este în neregulă şi greşit?

3. *Amplifică sentimentele negative*

Pentru a identifica strategia şi procesul, începe să-ţi intensifici reacţiile negative faţă de greşeli până când atingi punctul critic şi simţi că nu mai vrei să experimentezi vreodată acea senzaţie.

Cât de mult trebuie să o amplifici până simţi că ţi-a ajuns, că nu mai vrei?

4. *Extrage învăţăminte din greşeală*

Care este structura cauză–efect (sau structurile) a unei greşeli?

Care sunt factorii care conduc la ea?

Ce factori contribuie la crearea greşelii?

Care sunt principalele intenţii pozitive din spatele procesului?

Ce parte din tine generează greşeala şi ce încearcă ea să facă valoros pentru tine?

În timp ce faci asta, ce ai învăţat?

Ce beneficii secundare rezultă din greşeală (de exemplu: faptul că cineva te-a salvat a atras atenţia asupra ta, a contribuit la educaţia ta etc.)?

5. *Separă emoţiile de lecţiile de viaţă*

Acum, în timp ce îţi imaginezi o cutie cu un capac foarte greu, separă emoţiile negative de lecţiile pe care le-ai învăţat din greşeală şi pune în cutie toate emoţiile care nu-ţi mai sunt de niciun folos.

Acum, în timp ce pluteşti deasupra liniei tale temporale şi te întorci la locul sau locurile unde s-au întâmplat greşelile, aşază acolo acele lecţii astfel încât să le poţi rememora cu uşurinţă.

6. *Testează*

Aşadar, acum, când îţi aminteşti acea experienţă veche, ce simţi?

Mai apare vreo experienţă negativă sau au fost neutralizate toate?

Dacă a rămas vreo emoţie negativă, accesează o stare de plăcere şi derulează rapid filmul acelui eveniment, de la sfârşit până la început. Fă acest lucru până când rămân doar lecţiile pe care le-ai învăţat şi care te vor susţine în drumul spre succes şi fericire.

75. Tiparul analizării/evaluării cu înțelepciune și în profunzime

Concept

Aveţi o strategie de a analiza în profunzime o situaţie, o problemă, o experienţă sau pentru a aduna informaţii complete? Cât de eficientă este această strategie? Gândirea multilaterală la cauze, factori contributivi şi procese sistemice descrie „înţelepciunea". Ea este opusul cazurilor în care luăm decizii pripite, reacţionăm fără o gândire prealabilă, avem o viziune-tunel, simplificăm excesiv printr-o gândire de tipul fie/fie etc. Astfel de tipare de gândire ne împiedică să analizăm ceva în profunzime.

Modelul SCORE ne oferă o cale pentru a lua în considerare multe elemente de bază care ţin de rezolvarea eficientă a unei probleme şi de organizarea mental-emoţională a datelor. Literele care compun acest acronim (**S-C-O-R-E**) ţin locul următoarelor distincţii care alcătuiesc orice experienţă şi problemă:

Simptome:	dificultăţile imediate, emoţiile neplăcute, gândurile şi rezultatele care ne alertează că există o problemă.
Cauze:	gândirea, interpretarea, explicaţiile şi semnificaţiile care creează sau cauzează emoţiile finale, tiparele de vorbire, comportamentele sau modurile de a reacţiona. Fiţi atenţi să *nu* confundaţi harta unui eveniment cu evenimentul în sine. „Cauzele" nu sunt evenimentele istorice în sine, ci doar hărţi pe care le construim şi care cauzează sau evocă simptomele.
Outcomes: (Rezultate)	obiectivele pe care ni le dorim sau pe care preferăm să le creăm.
Resurse:	ideile, convingerile, valorile, emoţiile etc. care ne permit să micşorăm decalajul dintre ce este şi ce ne dorim.
Efecte:	rezultatele care urmează rezultatelor de nivel primar pe care le preferăm.

Conceput de Robert Dilts, modelul SCORE oferă un cadru de lucru pentru a stabili care este cantitatea minimă de informaţii de care avem nevoie pentru a lua decizii bune şi a produce schimbări eficiente. SCORE descrie mai degrabă un model decât o simplă metodă, de aceea există mai multe tipare care au luat naştere din acest format. La baza modelului SCORE se află meta-tiparul extins al trecerii de la *starea prezentă la starea dorită*, utilizând resursele pentru a crea o punte de legătură.

Acest tipar utilizează la început modelul SCORE pentru a aduna informaţii critice referitoare la o situaţie sau o problemă, apoi formulează un plan pe baza acelor informaţii.

Tiparul

1. Examinează simptomele

Care sunt simptomele care ţi-au atras atenţia?

Ce este cel mai uşor de observat şi evident în legătură cu problema sau situaţia ta curentă?

Care sunt simptomele de suprafaţă, vizibile?

Ce alte simptome e posibil să nu fi observat încă?

Ce simptome pe termen lung ar putea apărea în această situaţie?

2. Examinează cauzele

Ce cauzează această situaţie?

Care sunt reprezentările interne care declanşează aceste simptome?

Care sunt semnificaţiile pe care eu le atribui şi care cauzează lucrurile?

Ce *factori contributivi* joacă un rol în această problemă?

Există alţi factori contributivi cărora e posibil să nu le fi acordat atenţie?

3. Examinează rezultatul

Ce vrei?

Care sunt scopurile sau rezultatele tale finale?

În ce direcţie vrei să mergi?

Care este punctul central al direcţiei adoptate de tine?

Unde mă va duce această cale?

Ce alte rezultate ar putea apărea din acele rezultate?

Spre ce stare a rezultatului final vreau să mă îndrept?

4. Examinează resursele

Ce componente ale gândirii, emoţiei, memoriei sau imaginaţiei ai ca resurse?

Ce resurse ale semnificaţiilor, convingerilor, comportamentelor etc. ai?

Ce resurse îţi sunt necesare pentru a trece din starea prezentă spre starea dorită?

5. Examinează efectele

Ce efecte vor apărea când vei obţine rezultatul preferat?

Spre ce va conduce rezultatul dorit de tine?

6. Formulează un plan cu ceea ce ai învăţat

Ai suficientă claritate în privinţa situaţiei şi a rezultatului?

Ai acces la suficiente resurse?

Ce alte informaţii ai nevoie să mai aduni?

Unde te afli în imaginea de ansamblu a situaţiei curente şi a resurselor care te poartă spre rezultatul dorit?

Ce decizii ai luat şi ce acţiuni ai întreprins?

Dancing Score

În *Dancing Score*, Robert Dilts (1996) solicită unei persoane să ancoreze spaţial fiecare componentă SCORE pe o linie care duce din „trecut" spre „prezent" şi „viitor". În continuare, cere persoanei să stabilească o *meta-linie* – una care merge paralel cu linia SCORE. Apoi o invită să intre în fiecare meta-poziţie pentru a deveni o persoană cu resurse, înţelepciune sau cu diferite perspective. Parcurgând acest proces exclusiv prin modalitatea kinestezică – adică *nu* vorbeşte despre ea, ci doar „*o cunoaşte* intrând în fiecare poziţie" –, persoana respectivă poate să-şi acceseze „sintaxa somatică".

Când o persoană trece prin fiecare dintre locurile spaţiale ale SCORE, atât pe linia principală, cât şi pe meta-linie, acea persoană poate să o parcurgă din ce în ce mai repede, străbătând în paşi de dans spaţiile kinestezice, lăsând să iasă la iveală toată atenţia intuitivă şi inconştientă. Este un tipar minunat şi distractiv.

76. Strategia creativității Disney

Concept

Ai o strategie excelentă pentru creativitate? Cât de uşor sau de greu îţi este să păşeşti într-o stare creativă atunci când trebuie să vii cu idei noi, alternative proaspete şi perspective inovatoare? Ce strategie ai pentru a accesa o stare creativă atunci când vrei să inventezi răspunsuri noi pentru tine şi pentru alţii?

Robert Dilts a formulat *Strategia Disney* pentru creativitate modelând procesele lui Walt Disney prin care acesta era capabil să creeze personaje de desene animate, să conducă afaceri, să facă filme, parcuri tematice şi multe altele. În volumele despre modelarea oamenilor de geniu, Dilts scria: „[...] de fapt, existau trei Walt diferiţi: visătorul, realistul şi criticul. Niciodată nu ştiai care dintre ei va veni la întâlnire".

Următoarea strategie ne permite să trecem prin aceste trei stări ca prin trei procese care ne permit să simţim şi să gândim moduri creative, apoi să transpunem acea creativitate în inovaţii propriu-zise. Întrucât mulţi (poate chiar majoritatea oamenilor) au încărcat semantic cuvântul „critic", în cele ce urmează eu am tradus cuvântul „critic", prin „evaluator".

Tiparul

1. ***Accesează, amplifică şi ancorează spaţial fiecare dintre cele trei stări***

   Acordă-ţi timp pentru a accesa, a descrie pe deplin şi a experimenta complet fiecare dintre cele trei stări care alcătuiau strategia pentru creativitate a lui Disney. Foloseşte ancorarea spaţială, păşind în trei locuri diferite pentru aceste stări. Pătrunzând în fiecare spaţiu, accesează-l şi ancorează-l ca pe o stare a unui Cerc al Excelenţei.

   ### VISĂTORUL

   Ai visat vreodată creativ sau ţi-ai imaginat idei noi fără să eziţi şi fără inhibiţii?

   Când a fost asta? Despre ce a fost vorba?

   Cum este când rememorezi pe deplin sau îţi imaginezi acest lucru şi păşeşti în acea experienţă?

Cum respiri, cum te mişti, ce postură ai, cum vorbeşti etc. când te afli în starea visătorului?

REALISTUL

Ai experimentat vreodată o stare de realism, când te-ai concentrat în întregime pe ceva realist?

Cum a fost când ai gândit realist şi ai conceput un plan specific?

Ce te-a autorizat sau ţi-a permis să păşeşti în acea stare realistă?

Cum te mişti, priveşti şi vorbeşti când te afli în acea stare?

Cum te simţi când eşti pregătit să implementezi o idee într-un mod realist?

EVALUATORUL

Te-ai angajat vreodată în tipul de „gândire critică" şi acea gândire ţi-a permis să evaluezi o idee?

Când ai evaluat constructiv un plan pentru a vedea dacă el chiar funcţionează în lumea reală?

Care era starea minţii şi a emoţiei tale când ai făcut asta?

În timp ce îţi evaluai planul, îl criticai astfel încât să-l finisezi şi să-l îmbunătăţeşti, ce idei şi convingeri îţi susţineau această stare?

2. *Treci la o meta-poziţie*

Cât de bine poţi acum să ieşi din toate aceste stări (fizic sau în imaginaţia ta)?

Când ieşi din aceste stări şi o observi pe fiecare dintr-un meta-nivel, cum este?

Acum, în timp ce experimentezi gândurile şi sentimentele tale *despre* aceste stări, apreciază valoarea fiecăreia.

3. *Identifică un rezultat dorit şi „trece-l prin tipar"*

În legătură cu ce anume vrei să fii mai creativ?

VISĂTORUL

Intră în starea visătorului cu acea idee sau preocupare şi vizualizeaz-o pe deplin. Ce vezi rulând pe ecranul minţii tale? Ce se află pe storyboard? Visează la asta şi mai mult, astfel încât să vizualizezi tot soiul de lucruri interesante şi minunate legate de scopul tău.

REALISTUL

Acum, ia-ţi visul şi mută-l în poziţia realistă, pentru a observa ce trebuie să faci pentru ca rezultatul tău să devină mai realist.

Ce acţiuni trebuie să întreprinzi? Cum ai implementa această viziune?

Care este primul pas? Al doilea, al treilea etc.?

În timp ce-ţi aduci visul în această poziţie, începe să editezi şi să reeditezi filmul astfel încât să creezi un plan de acţiune pentru implementarea acestui vis.

EVALUATORUL

Acum, păşeşte în poziţia ta de evaluator, acolo unde îţi poţi testa şi evalua ideea.

Există piese care lipsesc? Ce va funcţiona şi ce nu va funcţiona?

Ce mai trebuie să adaugi planului sau procesului?

Ce resurse sau îmbunătăţiri l-ar îmbogăţi?

4. *Treci încă o dată prin stările Disney*

Treci iar prin stările visătorului, realistului şi evaluatorului, având acest nou vis.

În ce mod continuă fiecare ciclu să-ţi desăvârşească visul?

De câte ori mai trebuie să o faci?

Continuă să parcurgi acest proces până când fiecare fibră a ființei tale spune: „Da!" noului vis/plan de acţiune.

77. Tiparul imaginilor care se rotesc

Concept

Tiparul imaginilor care se rotesc funcţionează cu procese nonpropoziţionale şi permite unei imagini iconice să ia naştere din două experienţe contrastante sau contradictorii. Scopul este să creeze o generalizare de nivel superior sau o meta-stare. Ca şi în cazul *tiparului Squash vizual avansat* (numărul 18), procesul implică elicitarea unei reprezentări senzoriale a două experienţe care se află în conflict.

În continuare, lăsăm să apară două imagini abstracte care reprezintă cele două faţete ale persoanei. În felul acesta, procesul de soluţionare a problemei se mută la un nivel superior. Apoi substituim cele două imagini şi începem să rotim locul din ce în ce mai repede. Această învârtire rapidă a imaginilor duce la dez-încadrare şi permite apariţia unei noi metafore sau imagini. Noua imagine oferă o sinteză simbolică a conflictului. Prin translatarea într-o poveste la un nivel superior răspunsul este menţinut în afara codificării propoziţionale. *Tiparul imaginilor care se rotesc* a fost conceput de Nelson Zink şi Joe Munshaw, denumirea iniţială fiind „generalizări sintetizatoare".

Tiparul

1. Identifică două stări

Există sau simţi vreo discrepanţă între starea ta prezentă şi un scop dorit?

Care este incongruenţa dintre unde eşti acum şi unde ai vrea să fii?

Ce conflict interior resimţi care interferează cu succesul şi cu eficienţa ta?

2. Obţine două reprezentări vizuale

Care sunt cele două faţete ale tale care se află în conflict?

În timp ce te gândeşti la prima parte, ce imagine sau reprezentare vizuală îţi vine în minte în legătură cu ea?

Ce vezi, ce auzi, ce simţi?

Dacă ar fi să-ţi apară în mână, ce ar fi şi în ce palmă s-ar aşeza?

Descrie ce vezi din acea parte.

Care este cealaltă parte aflată în conflict cu ea sau care este starea dorită (sau rezultatul) pe care o vrei? Cum arată? Descrie-o.

3. Abstractizează reprezentările într-un simbol sau o imagine

Acum, când îi permiţi minţii tale subconştiente să transforme prima imagine într-un simbol abstract sau într-o reprezentare vizuală iconică, ce apare? Cum arată acea imagine?

(Fii atent la limbajul şi la experienţa persoanei. Dacă există vreo dificultate, în loc să-i vorbeşti despre o imagine, vorbeşte-i despre un desen din cercuri şi beţe, despre un desen animat sau o caricatură.)

Repetă acelaşi proces cu a doua imagine, astfel încât să o transformi într-o imagine iconică a părţii conflictuale sau a scopului.

4. ***Roteşte imaginile până când ating o viteză foarte mare***

Vezi cele două imagini iconice? Bine. Acum permite ca fiecare imagine să se mute în cealaltă palmă. (Pauză.)

La început, lasă ca rotaţia să înceapă *î-n-c-e-t*. Apoi, lasă-le să revină în locurile iniţiale.

Schimbă din nou locurile. Continuă rotaţia, astfel încât ele să se învârtă din ce în ce mai repede.

În cele din urmă, invită-le să se învârtă din ce în ce mai repede. Lasă-le să se rotească foarte repede şi continuă acest proces până când din ele apare ceva care constituie o sinestezie a celor două părţi.

5. ***Combină imaginile care se rotesc***

În timp ce imaginile se rotesc şi se învârt foarte, foarte repede, lasă-le să se contopească într-o singură imagine şi permite-i acelei imagini noi să se ivească deasupra celor două, o imagine care se referă la celelalte două.

Ce imagine nouă vezi înaintea ta? Descrie-o pe scurt.

6. ***Spune o poveste sau creează un alt enunţ nonpropoziţional***

Acum, ridică-te deasupra imaginii care ţine locul celorlalte două şi începe imediat să spui o poveste sau o întâmplare care îţi vine în minte. Ce-ţi vine în minte?

Nu ezita; lasă-ţi mintea subconştientă să aleagă orice amintire sau poveste. Ce basm sau mit îţi vine în minte?

Începe, pur şi simplu, să spui povestea.

7. ***Integrează povestea şi imaginea***

Dacă ar fi să păstrezi cu tine această poveste sau imagine, unde ai aşeza-o?

Ai aşeza-o în tine sau în afara ta?

Povestea este relevantă pentru tine? Eşti conştient de modul în care este relevantă?

Dacă da, cum este povestea relevantă pentru dificultatea ta?

Dacă nu, rămâi cu ea, ai încredere în ea şi las-o să se autoorganizeze pentru tine în zilele şi săptămânile care vor urma.

Rezumat

- NLP-ul a început prin a modela excelenţa unor comunicatori de talie mondială şi, în acest proces, a creat două lucruri: modelul NLP TOTE îmbogăţit, pe care îl numim *modelul strategiilor*, şi multe strategii specifice ale excelenţei.
- Identificând componentele reprezentaţionale şi de limbaj ale unei experienţe subiective, precum şi sintaxa sa structurală, putem să creăm o hartă a strategiei care ne permite să reproducem acea excelenţă printr-un proces pas cu pas. Asta înseamnă strategie şi strategiile sunt primul pas în direcţia modelării.
- Domeniul NLP are acum o mulţime de tipare sau *strategii* pentru diverse lucruri, de la scris şi citit până la gândire, activităţi matematice, educarea copiilor, gestionare, negociere, motivare, luarea deciziilor şi multe altele. Dacă fiecare experienţă are o structură, elicitarea strategiei este procesul cu care trebuie să începem pentru a găsi şi a articula această structură.
- Dacă ştii *ce* vrei să faci şi înţelegi că acel lucru stă în puterea omului, întrucât alţi oameni pot şi fac asta, atunci există o *strategie* care conduce la experienţa respectivă. În esenţă, modelarea NLP înseamnă să identifici acea strategie, să o desfaci în elementele componente, să o actualizezi şi să o reproduci.

Şi magia continuă...

În 1997, când a apărut prima ediţie din „Cartea cărţilor în NLP", ea conţinea cea mai amplă listă cu tipare NLP care fuseseră vreodată adunate într-un singur volum. Acest lucru este valabil şi pentru ediţia din 2003. Aici puteţi găsi principalele tipare NLP pe care le puteţi utiliza pentru a învăţa să vă îmbunătăţiţi abilităţile de a vă „gestiona propriul creier", a prelua conducerea asupra propriei vieţi, a deveni mai bogaţi în resurse şi a genera pentru voi experienţe transformatoare.

Această listă nu este însă una exhaustivă. Există multe alte tipare care au fost deja create şi multe tipare-hibrid care combină tiparele existente pentru a crea tipare noi destinate unor domenii diverse: sănătate, terapie, sport, afaceri, viaţa personală, hobby-uri, religie, legislaţie, educaţie etc. Câte tipare există astăzi în NLP? Nimeni nu ştie. Cred că în jur de 200 de tipare distincte. Dar asta e doar o supoziţie.

În perioada în care am scris prima ediţie a „Cărţii cărţilor în NLP", eu şi Dr. Bob Bodenhamer am semnat alte două lucrări, una despre liniile temporale (Hall şi Bodenhamer, 1997a) şi cealaltă despre meta-programe (Hall şi Bodenhamer, 1997b). În prima există 16 tipare, iar în cea de-a doua, şase.

Deşi noi nu ştiam, acele lucrări au apărut datorită modelului meta-stărilor. Aplicând „timpului" şi meta-programelor nivelurile stărilor şi ale reflexivităţii, am descoperit că puteam să creăm multe alte tipare şi câteva sub-modele. Repet, nu ştiam asta la momentul respectiv, ne-am dat seama abia când am revizuit acele lucrări şi am sesizat influenţa meta-stărilor.

Totuşi, am început atunci să aplicăm *modelul meta-stărilor* cu mai multă atenţie la alte domenii şi tipare din NLP. Când am aplicat meta-stările tiparelor de persuasiune (sleight-of-mouth), am creat un mod cu totul nou de prezentare a reîncadrării şi în special a reîncadrării conversaţionale pentru obţinerea influenţei. Aşa a apărut cartea „Mind-Lines" (Hall şi Bodenhamer, 2002), care a avut deja patru ediţii revăzute şi adăugite. Când am aplicat meta-stările domeniului numit „sub-modalităţi", am descoperit că ele nu sunt „sub", ci meta (meta-modalităţi). Aceasta a condus la şase „sub-modalităţi" noi şi mai multe tipare, pe care le puteţi găsi în „The Structure of Excellence: Unmasking the Meta-Levels of Sub-Modalities" (Hall şi Bodenhamer, 1999).

Se spune că bogăţia oricărui model reiese din toate descoperirile, înţelegerile, tiparele, tehnologiile etc. pe care oamenii le extrag din acel model. Pornind de la acest criteriu, descoperirea şi dezvoltarea modelului meta-stărilor a condus la multe descoperiri în domeniul NLP-ului şi la crearea a zeci de tipare noi. Toate acestea implică crearea sau adoptarea unei poziţii de meta-nivel pentru a produce o schimbare corectivă sau generativă.

Această carte acoperă doar o parte din noile dezvoltări din domeniul NLP-ului şi din domeniul efervescent al neuro-semanticii. Pe măsură ce veţi pătrunde în aceste domenii şi le veţi descoperi, vă doresc să vă bucuraţi descoperind magia de a transforma semnificaţii şi de a experimenta noi posibilităţi în viaţa voastră.

Partea a III-a

Aplicații ale tiparelor

Cum să gândești ca un magician

Capitolul 11

Gândirea în tipare

Gândirea pe bază de tipare, o artă şi o abilitate

> „Nicio tehnologie suficient de avansată nu diferă cu nimic de magie."
>
> *Arthur C. Clarke*

Când vine vorba despre alegerile noastre privitoare la *ce* şi *cum* să gândim, dispunem de o gamă întreagă de opţiuni. Când ne-am referit la aceasta în capitolul 8, am discutat despre tiparele de gândire pe care le numim *meta-programe*. Acestea se referă la filtrele legate de modul în care procesăm informaţiile şi sortăm lucrurile care contează cu adevărat pentru noi.

De pildă, putem să gândim *inductiv*, să pornim de la aspectele particulare şi să urcăm nivelurile de abstractizare până ajungem la un principiu general. La fel de bine putem să gândim *deductiv*, să pornim de la un principiu sau concept major şi să-l detaliem coborând de la un nivel înalt de abstractizare până la aplicaţii specifice, într-un limbaj senzorial. După cum nota Gregory Bateson, putem să gândim şi *abductiv*, adică să utilizăm metafore şi analogii şi să raţionăm pornind de la un lucru ca să ajungem la alt lucru. Lakoff şi Johnson (1980) şi numeroşi teoreticieni cognitivi au pledat, şi ei, pentru o bază metaforică a cunoaşterii.

De asemenea, putem să gândim în sistemele senzoriale ale imaginilor, sunetelor, senzaţiilor sau să urcăm către sistemul de meta-reprezentare al cuvintelor şi limbajului. Toate acestea creează filmul pe care îl rulăm în mintea noastră, un film care are o coloană vizuală şi una auditivă sau sonoră, un film care este atât de aparte şi de magic încât are şi o coloană referitoare la senzaţii sau kinestezică, una olfactivă (miros) şi una gustativă.

Putem să gândim găsind acorduri şi comparând asemănările sau găsind dezacorduri şi comparând diferenţele. Acesta este meta-programul de sortare în funcţie de asemănare versus diferenţă. Putem să gândim raportând ceea ce credem şi cunoaştem la noi înşine sau la ceea ce cred şi cunosc alţii (autoreferenţiere sau referenţiere prin alţii, referenţiere internă versus referenţiere externă). Ne putem concentra atenţia asupra altora (atenţie către altul) sau asupra noastră (atenţie către sine). Prin aceste moduri şi prin multe altele, avem o paletă amplă de opţiuni pentru *cum* să gândim.

Care este *stilul de gândire* presupus pe tot parcursul acestei cărţi? Ce stil de sortare am încurajat aici? Nu a fost vorba de tiparul gândirii strategice şi procedurale în locul gândirii creatoare pentru a avea tot mai multe opţiuni? Ba da. Şi ce înseamnă acest lucru, în mod specific? Înseamnă că, prezentându-vă procese pentru a prelua controlul asupra modului în care vă gestionaţi propriul creier, v-am oferit o structură pas cu pas – o procedură ce guvernează tiparul. Şi, dacă adoptăm o perspectivă obiectivă, rezultă că gândirea în tipare sau *gândirea pe bază de tipare* are o importanţă majoră pentru a lucra în această zonă.

În cadrul acestor tipare NLP, ne bazăm pe tipare specifice. Facem aceasta în procesul de a identifica *modalităţi stabilite prin tipare* pentru a ne redirecţiona atenţia în dorinţa de a ne extinde hărţile conceptuale. Ce presupune acest lucru despre clienţii noştri, despre oamenii cu care lucrăm? În primul rând, presupune că putem să trecem la gândirea în tipare, chiar foarte uşor. O astfel de gândire în tipare ne oferă proceduri specifice pentru cum să ne folosim creierul astfel încât să ne gestionăm mai eficient pe noi înşine şi stările noastre. Aceasta presupune, de asemenea, că anumite procese funcţionează în mod inerent mai bine decât altele şi că putem să învăţăm strategii specifice pentru a fi eficienţi, strategii ce guvernează domeniile specifice care ne interesează. Învăţând cum să gândim în tipare strategice, putem să adoptăm mai uşor strategiile cele mai eficiente.

Gândirea în tipare se asociază cu descrierea şi implementarea *strategiilor* (capitolul 10). La urma urmei, o strategie se referă pas cu pas la etapele reprezentării care alcătuiesc structura unei experienţe. Acesta este totodată fundamentul şi punctul de plecare al modelării. De altfel, putem să ne gândim la modelare ca la un tip special de a gândi în tipare.

Astfel, modul special de gândire implicat în modelarea experienţelor subiective ne determină să formulăm următoarele întrebări:

- Care este esenţa gândirii în tipare?
- Cum ne dezvoltăm abilitatea de a gândi în tipare pentru a genera tipare noi?
- Ce tip de gândire împiedică sau sabotează gândirea în tipare?
- Gândirea în tipare va intra în conflict cu gândirea creativă, cu gândirea critică sau cu gândirea intuitivă?

Gândirea în tipare

Funcţionarea eficientă, rapidă şi totală a proceselor în psihologiile cognitiv-comportamentale se datorează accentului pus mai degrabă pe *cum* decât pe *de ce*. Cu alte cuvinte, avem modele ale funcţionării umane axate pe „de ce", care caută să explice şi să înţeleagă originile şi istoricul (psihanaliza: jungiană, adleriană, a eului, umanist-existenţială, transpersonală etc.), şi modele axate pe „cum", care se concentrează asupra procesului şi structurii (NLP, terapia de scurtă durată, terapia Gestalt, terapia realităţii, REBT, terapia narativă, neuro-semantica etc.).

Cum gândirea ignoră sistemele de convingeri psiho-teologico-filosofice referitoare la origini şi semnificaţii şi trece direct la structură.

Cum putem să codificăm aceste informaţii (ca idei, convingeri, înţelegeri) pentru a crea o strategie (sau un model despre lume)?

Cum putem dezvolta un tipar care să ne permită să funcţionăm în afaceri, prietenie, relaţii intime, activităţi recreative etc. cu mai multă pasiune şi bucurie?

Cum eşti aşa? (În loc de „de ce" eşti aşa?)

Cum îţi creezi emoţiile, răspunsurile, aptitudinile şi experienţa?

Când găsim *structura* experienţei (indiferent de *conţinut*), putem să modificăm acea structură folosind limbajul, reprezentările, trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre („sub-modalităţile"), metaforele, cadrele şi semnificaţiile. În felul acesta evităm rezistenţa, psihoarheologia şi

nevoia de a înţelege originea acelei experienţe. În continuare, putem să lucrăm concentrându-ne să găsim soluţii, cu mai multă putere şi eleganţă. Lucrând în neurologia noastră la nivelul structural al experienţei (matricea noastră de convingeri care ne determină gândirea, sentimentele, vorbirea şi comportamentul), putem să facem schimbări fără să fie nevoie să ştim prea multe despre conţinut.

Cum numesc teoreticienii această abordare? Ei o numesc *psihologia procesului*. Căutăm procesul şi formulăm întrebări referitoare la proces:

- Ai împiedicat sau te-ai opus vreodată problemei?
- Cum ai făcut asta?
- Cum ai împiedicat problema să apară?
- Pe ce resurse ale minţii şi/sau ale corpului te-ai bazat?

Abordarea din prisma procesului ne permite să identificăm procesele interioare minte-corp în timp ce acestea au loc: „Aşadar, când o auzi vorbind în capul tău cu vocea aceea tare şi ţipătoare, îţi declanşează o nemulţumire care poate deveni furie?". Pornind de aici, putem ajuta un client să testeze procese noi: „Micşorează acea imagine astfel încât să o poţi lăsa, uşor, să dispară".

Trecerea de la conţinut la proces

- Dacă gândirea în tipare implică să laşi deoparte *conţinutul* gândurilor şi să treci la un „nivel logic" superior – un nivel unde te gândeşti la *structura şi procesul* gândurilor –, cum facem acest lucru?
- Ce paşi urmăm pentru a face această trecere?

În primul rând, putem să ne dezvoltăm abilitatea de a recunoaşte diferenţa dintre conţinut şi structură. Aceasta nu este o abilitate pe care o au foarte mulţi oameni. Totuşi, este o abilitate pe care o puteţi dezvolta. Conţinutul este seducător şi cei mai mulţi cădem în ispită şi ne lăsăm prinşi în capcana detaliilor. De altfel, faptul că ne lăsăm prinşi de conţinutul unei probleme constituie esenţa problemei.

Apoi dezvoltăm o viziune-tunel faţă de o problemă sau o soluţie şi nu mai suntem capabili să vedem decât un lucru, un singur lucru. Când problema se iveşte ameninţător dinaintea ochilor noştri, noi filtrăm şi

lăsăm pe dinafară excepţiile, contraexemplele, alternativele şi „rezultatele singulare". Tot atunci filtrăm şi lăsăm pe dinafară aspectele pozitive, pentru că folosim perspectiva unei viziuni-tunel care, în mod tipic, ne determină să prezicem un viitor întunecat. Pe măsură ce devenim tot mai implicaţi în problemă, ne lăsăm seduşi să luăm totul la modul personal, să dramatizăm, să generalizăm excesiv, să gândim în categorii de „totul sau nimic" – şi sfârşim prin a prezice viitorul, anunţând că nu mai există nicio speranţă şi că suntem neputincioşi.

Nu vă aşteptaţi ca terapeuţii şi trainerii să aibă întotdeauna o abordare din prisma procesului. Nu întotdeauna se întâmplă aşa. Ca oricine altcineva, şi ei pot să piardă perspectiva şi să se împotmolească în conţinut. În astfel de cazuri, avem doi oameni care experimentează o stare de blocaj ce nu le permite să vadă pădurea din cauza copacilor – soluţia din cauza detaliilor problemei. Terapeuţii şi trainerii care se simt epuizaţi de multe ori ajung în acel punct pentru că permit ca modul în care clientul îşi verbalizează dilemele să funcţioneze ca o inducţie hipnotică. Detaliile conţinutului le vin de hac. Conţinutul îi contaminează cu o inducţie hipnotică.

Acest lucru se întâmplă şi atunci când terapeuţii şi trainerii uită că etichetele diagnosticului sunt doar simboluri şi că, asemeni tuturor cuvintelor, nu sunt reale. Ele sunt doar *hărţi de cuvinte*. În cel mai bun caz, etichetele sunt doar hărţi lingvistice derivate dintr-o schemă explicativă. Când uităm că etichetele sunt doar etichete, nu mai putem să vedem persoana din spatele etichetei.

Distincţia conţinut/structură este o distincţie de niveluri. Conţinutul se referă la detaliile nivelului primar, în timp ce structura se referă la cadrele şi contextele meta-nivelurilor. Pentru a recunoaşte aceasta, trebuie să ne ridicăm deasupra conţinutului cu scopul de a vedea procesul (felul în care funcţionează o experienţă, strategia sa) şi cadrele care îl menţin unit (structura sa).

În al doilea rând, putem să ne dezvoltăm abilitatea de a poziţiona în afara conţinutului. Recunoscând diferenţa dintre conţinut şi proces, putem învăţa să ne *detaşăm* de conţinut. Practic, aceasta înseamnă să lăsăm deoparte convingerile şi sentimentele noastre, să le tratăm mai mult cu titlu de probă şi să nu luăm limbajul sau poveştile noastre (sau ale celorlalţi) prea în serios (adică să le tratăm ca pe o realitate externă).

Utilizând distincţia hartă/teritoriu a modului în care sistemul nervos abstractizează informaţia din lume pentru a crea cadrele noastre de convingeri şi înţelegeri, putem să tratăm toate imaginile construite de om exact aşa – *ca pe nişte imagini construite.* În felul acesta putem să ne înveselim, să respingem seriozitatea, să vedem lucrurile cu mai mult umor şi să conştientizăm că, de cele mai multe ori, noi (şi alţii) pur şi simplu *ne inducem nefericirea prin limbajul pe care îl folosim.*

Cum învăţăm să ne *detaşăm*? Câteva formulări din semantica generală ne pot ajuta să păşim în afara conţinutului şi să trecem la un nivel superior, un nivel care ne permite să vedem structura şi procesul. Aceste distincţii includ următoarele aspecte valabile pentru toate hărţile noastre:

1. Distincţia dintre hartă şi teritoriu

„Harta nu este teritoriul." Hărţile sunt hărţi *despre* teritoriu, deci există la un nivel superior teritoriului. Putem chiar să creăm hărţi despre hărţile noastre, prin urmare să avem meta-hărţi.

2. Conştiinţa abstractizării sau construirii de hărţi

Extinderea conştiinţei că realitatea noastră subiectivă decurge din şi reflectă abstractizarea noastră pornind de la nivelurile inferioare ale informaţiilor către nivelurile superioare. Hărţile rezultate nu corespund neapărat cu realitatea externă pe care o reprezentăm.

3. Provizoratul hărţilor noastre

În cel mai bun caz, toate hărţile sunt doar provizorii – cea mai bună reprezentare pe care o putem face la un moment dat, pe baza aptitudinilor noastre şi a cunoştinţelor de care dispunem. Când adoptăm o atitudine de provizorat faţă de realitatea hărţilor, cuvintelor, ideilor şi sentimentelor noastre, ne dăm seama că ele pot fi întotdeauna îmbunătăţite, aduse la zi şi corectate. Pentru a exprima incertitudinea, putem spune: „Mi se pare" sau „În acest moment... ".

4. În reprezentare, indexarea trăsăturilor specifice

Aceasta înseamnă formularea unor întrebări care indexează trăsăturile specifice ale teritoriului pe care îl reprezentăm: „ce", „când", „unde", „cine", „cum", „în ce fel", „din ce sursă" etc. Aceste explorări specifice ne permit să definim condiţiile şi trăsăturile hărţilor noastre şi să ne operaţionalizăm termenii neclari.

5. Caracterul incomplet al hărţilor noastre

Toate hărţile sunt incomplete. Întotdeauna putem să reprezentăm lucrurile într-un mod mai deplin. Pentru că nu putem niciodată să spunem totul despre ceva. De aceea, adăugând prescurtarea „etc.", transmitem că suntem conştienţi de acest aspect.

Înţelegând şi folosind aceste distincţii, ele ne pot ajuta să *nu* ne lăsăm prinşi de conţinut şi ne permit să păstrăm „sănătatea" imaginilor pe care le construim. Identitate în sens absolut nu există. Nu există identitate sau asemănare perfectă. Orice şi oricine este diferit în orice moment. Există doar proces şi schimbare. *Nu* există *identitate* între lucruri, doar *nonidentitate*. Rezultă că termenul „identitate" este, de fapt, un pseudocuvânt. Nu se referă la nimic, nici din lumea logicii, nici din cea a faptelor. Există diferenţă şi numai diferenţă, în orice moment. Aceasta înseamnă că totul se schimbă în permanenţă, se mişcă, se modifică şi se transformă.

Când înţelegem aceste lucruri, putem să *ne distanţăm*, adică să *mergem meta* faţă de conţinutul nostru şi să gândim-simţim în legătură cu el, la un „nivel logic" superior. Adoptând o perspectivă superioară, ne folosim conştiinţa autoreflexivă şi ne angajăm într-o formă avansată a gândirii umane – gândim despre gândirea noastră. Aceasta este esenţa modelului meta-stărilor şi creează psiho-logica pentru cadrele şi matricea noastră internă. (A se vedea aptitudinea *Step Back/Distanţarea* în „The Matrix Model", 2003b)

În al treilea rând, putem să adoptăm o meta-poziţie pentru a observa elementele structurale ale unui conţinut. Adoptarea unei meta-poziţii face parte din modelul NLP de bază al comunicării. Unde anume se găseşte în model? Se află în locul în care e necesar să ne distanţăm de gândurile şi sentimentele noastre pentru a stabili *cum* reprezentăm lucrurile, *modelele* noastre de conştientizare. În procesul prin care ne distanţăm pentru a observa reprezentările noastre vizuale, auditive şi kinestezice, trecem la un nivel superior conţinutului. Care sunt calităţile reprezentărilor noastre? Repet, trebuie să trecem la un alt meta-nivel pentru a putea face acele distincţii. Aceasta plasează trăsăturile cinematografice sau „sub-modalităţile" filmelor noastre la un „nivel logic" superior.

Întrucât strategiile se referă la etapele de reprezentare ale unei experienţe, atunci când folosim modelul *strategiei*, trecem de la nivelul

conținutului la meta-nivelul procesului. Aceasta arată că modelul strategiei operează, și el, la nivelul structurii. Când ne deplasăm la acest nivel, acordăm atenție modului în care funcționează o experiență, cum o creăm. Strategia ne ajută să înțelegem mai ușor sintaxa experienței.

Modelul *meta-stărilor* ne oferă o conștientizare adecvată a structurii. Acest lucru se întâmplă pentru că, utilizându-l, ne mutăm atenția și mai sus, parcurgem „nivelurile logice". Meta-stările iau în calcul efectul structural care se produce când aducem o stare minte-corp să influențeze o altă stare. În frica de frică, așezăm frica la un meta-nivel față de frică și, astfel, creăm o clasificare.

În al patrulea rând, putem să ne dezvoltăm conștientizarea legată de structuri și procese. Cu cât cunoaștem și înțelegem mai multe fațete ale structurii, cu atât va crește abilitatea noastră de a trece către următorul nivel și ne vom distanța conceptual de conținut pentru a identifica structura și a observa procesul. Utilizând NLP-ul, ne putem distanța de conținut pentru a observa câteva procese structurale. Acestea includ:

- modelele sau modalitățile din sistemele de reprezentare senzorială;
- trăsăturile cinematografice ale acelor sisteme senzoriale (sau „sub-modalitățile");
- stilurile de sortare și de gândire ale meta-programelor;
- secvențele pas cu pas ale sistemelor senzoriale sau strategia;
- etichetarea lingvistică și structurarea care clasifică experiența, distincțiile meta-modelului;
- meta-stratificarea stărilor gândire-simțire asupra stărilor sau a meta-stărilor.

Chiar și tiparele transformaționale în sine ne pot ajuta să ne gândim mai mult la procesele structurale decât la conținut. Cel mai bine înțelegem acest lucru când lucrăm cu tiparele și vedem cum operează ele la nivelurile structurale pentru a crea contextele semantice. Lucrând cu oameni diferiți, ne dezvoltăm simțul intuitiv despre *cum* funcționează tiparele, *ce* le face să funcționeze, *cum* să le generăm în noi și în alții și *cum* să le testăm calitatea.

Rezumat

- NLP-ul, ca model al excelenţei şi psihozei umane, a început printr-un proces de modelare. Fondatorii au iniţiat activitatea de modelare formulând *întrebări despre proces*:

  Cum funcţionează această experienţă a subiectivităţii?

  Ce tipare ale procesării interne participă la generarea acestei experienţe?

Cum descriem *structural* tiparele şi meta-tiparele?

- Fiecare experienţă are o structură. Prin urmare, când modelăm strategia unei persoane pentru genialitate într-un anumit domeniu sau pentru o psihoză ca schizofrenia, noi modelăm pentru a găsi structura. Tocmai de aceea gândirea în termeni de tipare şi structuri, în termeni de procese structurale, este esenţială pentru a deprinde NLP-ul.
- Am spus că este important să gândim în termeni de *tipare*. Care este această importanţă? Să manifestăm curiozitate în legătură cu tiparele structurale, să aprofundăm modul în care înţelegem analiza tiparelor şi să ne perfecţionăm abilitatea de a reproduce tiparele eficiente. Acceptarea şi perceperea tiparelor ne ajută să recunoaştem, să identificăm şi să reproducem tiparele de excelenţă. Ulterior, putem să „rulăm acele tipare" prin sistemul nostru neuro-lingvistic şi neuro-semantic minte-corp-emoţie.
- Următoarele două capitole vor duce şi mai departe această analiză. Mai întâi, vom explora *înţelepciunea* de a şti *ce* magie să aplici şi *când*. Vom continua cu identificarea principalelor *domenii de aplicare* a acestor tipare de excelenţă şi vom afla cum să gândim în tipare în domeniile respective pentru a crea niveluri de excelenţă din ce în ce mai înalte. În felul acesta, vom lăsa magia să continue.

Capitolul 12

Cum ne dăm seama *ce* şi *când* să facem

„Dacă singura unealtă pe care o am este un ciocan, fiecare problemă va arăta ca un lucru care trebuie bătut în cuie."

Abraham Maslow

Când a conceput şi a formulat o „teorie a câmpului unificat pentru NLP", Robert Dilts a ridicat o problemă esenţială care apare frecvent când vrem să folosim tiparele magiei pe care le avem în NLP şi în neuro-semantică. De fapt, noi am folosit această întrebare la formulările din prezenta carte. La cursurile de perfecţionare pe care le-am ţinut de-a lungul anilor, am fost întrebat de nenumărate ori:

- *Cum* ştim *ce* şi *când* să facem?
- Ce criterii folosiţi pentru a decide *pe care* tipar să îl folosiţi?
- Puteţi explica *de ce* folosiţi un anumit tipar cu o persoană anume?
- *Când nu* aţi folosi un tipar?
- *Cum* ne putem gândi cel mai eficient să facem aceste distincţii?

Toate aceste întrebări investighează şi explorează o meta-conştientizare pe măsură ce aplicăm pachetul de instrumente ce conţine tipare, procese şi tehnici:

- *Cum* îmi pot da seama care tipar să îl folosesc pentru care dificultăţi şi în care moment pentru diferite persoane?
- *Ce* factori sau criterii pot folosi pentru a face aceste distincţii?

În anii 1950, Abraham Maslow nota că, dacă ai doar un ciocan, după toate probabilităţile vei vedea fiecare problemă ca pe un cui sau ca pe ceva care poate fi fixat în cuie. Noi ştim însă că nu e deloc aşa. Nu orice unealtă este adecvată pentru orice problemă. *Tiparul derulării filmului în*

sens invers (procesul disocierii vizual-kinestezice), ca tehnologie umană de gestionare a temerilor, fobiilor, reacţiilor semantice şi emoţiilor negative puternice, nu va funcţiona pentru alte tipuri de probleme. Nu va construi soluţii noi şi eficiente. La fel, *reîncadrarea în şase paşi* nu este un tipar pentru gestionarea problemelor de comunicare interpersonală. Nici *tiparul transformării esenţei* nu este adecvat pentru orice problemă pe care o identificăm.

Toate acestea ne determină să postulăm întrebări importante care ne pot ajuta să meta-înţelegem mai bine problemele şi tiparele şi să decidem asupra acelor criterii care ne vor permite să fim mai exacţi în mod intuitiv.

Când va funcţiona un anumit tipar?

Când nu va funcţiona acelaşi tipar?

Ce factori indică utilizarea unui anume tipar?

Ce factori *contraindică* folosirea lui?

Ce înţelegeri de meta-nivel ne ghidează deciziile în legătură cu *ce* tipare să alegem?

Ce înţelegeri ne ajută să decidem *când* să îl folosim?

Ce distincţii referitoare la probleme ne pot ajuta să le sortăm şi să le separăm?

Modelul NLP clasic oferea foarte puţine instrucţiuni pentru a realiza distincţii fine, or noi tocmai de astfel de distincţii avem nevoie. Cele care ne erau oferite erau atât de generale încât erau, practic, inutile. Care sunt câteva dintre aceste instrucţiuni generalizate excesiv?

Dacă ceea ce faceţi nu merge, încercaţi altceva.

Calibraţi-vă la persoana cu care lucraţi ca să ştiţi ce să faceţi.

Fiecare om operează pe baza unei hărţi care e doar a lui, deci respectaţi hărţile celorlalţi.

Mai întâi obţineţi raportul prin ritmare şi oglindire.

E drept că aceste reguli au o utilitate generală, însă, deşi sunt general valabile, ele nu oferă instrucţiuni specifice în legătură cu *ce* să facem, *când* să facem şi *cum* să facem. În cel mai bun caz, aceste îndrumări doar ne sugerează să facem *ceva* diferit. Ele nu oferă nicio distincţie referitoare

la acordarea anumitor probleme cu anumite tipare. Aceste reguli de flexibilitate nu ne spun nici *ce* altceva să încercăm. Cu alte cuvinte, acea îndrumare ne oferă o regulă mai degrabă pentru o flexibilitate greoaie decât pentru o *flexibilitate inteligibilă*. La fel se întâmplă şi cu calibrarea, respectul şi stabilirea raportului. Idei esenţiale. Procedee importante. Le lipsesc însă caracterul specific şi precizia de care avem noi nevoie.

Distincţii ale problemei

Robert Dilts (1995) sugera să începem prin a examina *problemele* în sine şi a explora unele distincţii pe care le putem face în legătură cu ceea ce înţelegem noi prin „probleme". În seminarul său din 1995 despre teoria câmpului unificat pentru NLP şi în articolul din 1996 intitulat „NLP, autoorganizare şi strategii de gestionare a schimbării", Dilts propunea două seturi de distincţii pe care le putem folosi pentru a crea două axe: *stabil/instabil* şi *simplu/complex*.

Problema este stabilă sau instabilă?

Problema se prezintă consistent, regulat şi predictibil sau se prezintă instabil, inconsistent şi aleatoriu?

Factorul şi axa stabilităţii

Problemele *stabile* prezintă regularitate şi sunt de încredere. Persoana experimentează problema în mod constant şi sistematic. Se poate baza pe faptul că vor avea acea problemă! Şi voi puteţi conta pe asta. De exemplu, de câte ori urcă într-un lift, bărbatul acela se sperie îngrozitor. Sau, de fiecare dată când aude *acel* ton al vocii, femeia are o senzaţie de panică.

Problemele de acest gen au *o structură stabilă* $\boldsymbol{S} \rightarrow \boldsymbol{R}$ (*stimul > răspuns*). Strategia de bază implică un tipar simplu şi uzual. În cadrul acestei structuri, *sinestezia* este cea care organizează, conduce şi menţine. În felul acesta persoana poate să menţină problema şi poate să o pună în practică (să o reproducă) într-un mod regulat şi consistent. Niciodată nu se întâmplă ca persoana să intre într-un lift, să urce cu liftul, să intre într-o şedinţă şi să se gândească: „Măi, să fie, am uitat să intru în panică". În mod tipic,

astfel de probleme stabile operează dintr-o competenţă aflată în afara conştiinţei (ca procese inconştiente). Tiparul de răspuns al persoanei a intrat în obişnuinţă şi se repetă cu regularitate, aşa încât persoana nu mai conştientizează existenţa lui.

Problemele *instabile* implică şi operează cu un ton şi o structură foarte diferite. Ele vin şi pleacă. Ele manifestă un flux şi un reflux care, aparent, operează fără vreun motiv. De obicei, nu putem să le descifrăm. Par să nu aibă niciun tipar. Nu ne putem baza pe ele. Uneori, apar când facem cutare sau cutare lucru; alteori, nu apar. Par să fie determinate şi organizate de tipare, stimuli şi variabile aleatorii. Acum au loc; acum, nu. Problemei îi lipseşte consecvenţa şi regularitatea. Nu poţi nici să fii sigur de problemă, nici să o prezici.

Dilts descrie acest gen de problemă ca implicând „un peisaj mereu schimbător". El foloseşte „peisaj" şi „mereu schimbător" ca metaforă plastică pentru a se referi la problemele *instabile*. De exemplu, o persoană va suferi de depresie într-o anumită ocazie şi de manie într-o alta. Sau o persoană nu se poate hotărî în legătură cu nimic, iar mai târziu devine dogmatică şi rigidă în deciziile sale. Iniţial, experimentează un set de simptome; ulterior, experimentează un alt set.

În mod tipic, problemele instabile implică o complexitate mai mare, întrucât avem mai multe „părţi" sau faţete ale personalităţii (minte, emoţie, semnificaţie, valoare, convingeri, contexte, roluri etc.) care intervin în proces. În cazul problemelor *instabile*, putem începe prin a întreba despre numărul de părţi sau elemente componente care contribuie la respectiva dificultate. Mai întâi este necesar să identificăm toţi factorii contributivi. Când cunoaştem mulţi, dar nu pe toţi înseamnă că problema poate fi activată de influenţe pe care noi nu le conştientizăm. În felul acesta misterul legat de acea problemă se adânceşte. Ni se induce şi mai mult o stare de mistificare.

Factorul complexităţii

Pe lângă distincţia *stabil/instabil*, putem să examinăm şi să luăm în considerare complexitatea unei probleme.

- Cât de simplă sau de complexă este problema?
- Când examinăm structura problemei, cum poate fi descrisă maniera ei de operare?
- Problema este simplă sau complexă?
- Problema implică doar funcţiuni şi operaţiuni de nivel primar sau implică şi procese reflexive care se conectează în buclă de la un output ce devine ulterior input?
- Câte straturi sunt încorporate în problemă?
- Câţi factori şi forţe sistemice sunt implicaţi?

Problemele *simple* implică procese directe, imediate şi de nivel primar. *Fobiile* se potrivesc acestei descrieri. La fel şi alergiile. Când apare stimulul, persoana are un răspuns direct la acel stimul. Avem aceeaşi structură simplă de *stimul* > *răspuns*. În general, problemele simple conţin doar câteva elemente, nu multe. Continuând cu metafora folosită de el, Dilts le descrie ca având un „peisaj solid".

Pe de altă parte, problemele *complexe* implică multe elemente şi pot să aibă multiple straturi sau niveluri de implicare. De exemplu, sindromul de stres posttraumatic (PTSD) are, cu siguranţă, structura S → R. Există o reacţie fobică la ceva. Are însă multe alte componente: reacţia de frică nu doar faţă de o imagine, un sunet, o senzaţie, ci faţă de multe imagini, sunete şi senzaţii. Poate, de asemenea, să implice mai multe niveluri. Cineva care suferă de PTSD poate să aibă o strategie nu doar pentru a-i fi frică de întuneric, de zgomotul de paşi şi de alţi stimuli de nivel primar, ci şi o strategie pentru a intra în panică doar la *gândul unei astfel de amintiri*, la *ideea* de abuz, la *semnificaţia* de a fi controlat etc. În acest caz, vom constata că problema încorporează mai multe straturi suprapuse. Va exista o matrice de cadre care susţine problema. Aşa se explică de ce putem să rezolvăm problema la un anumit nivel şi persoana să simtă uşurare şi o rezolvare temporară a ei, dar ulterior problema să se reconstruiască.

Sectoarele problemei

Cu aceşti doi factori, putem acum să creăm un sector cu patru suprafeţe care ne permite să examinăm problemele în funcţie de axele *simplu/complex* şi *stabil/instabil*. Folosind aceste două axe, avem ceea ce se vede în figura 12.1.

	Stabil (consistent, predictibill, regulat)	**Instabil** (inconsistent, imprevizibil, neregulat)
Simplu	III	IV
Complex	I	II

Figura 12.1. Sectoarele schimbării

Analiza problemei

Sectorul I: În sectorul I din tabel, avem probleme simple și stabile (fobii, alergii, blocaj într-o stare emoțională negativă, decizii sau limitări, strategii neproductive, amânare, depresii, neputință învățată etc.). Aceste probleme se mențin și operează în mod regulat și sistematic. Cel mai adesea, *o schimbare profundă în punctul critic* poate să creeze o transformare profundă, radicală și surprinzătoare. Găsirea acelui punct critic produce adesea ceea ce noi numim transformare *magică*. Uneori însă, magia apare atunci când facem ca problema să fie instabilă.

Experimentăm efectele magice ale tratamentului fobiilor. Funcționează rapid, imediat și profund. La fel se întâmplă și cu alte schimbări atunci când întâlnim o strategie coerentă metodologic – și intervenim astfel încât să nu mai poată funcționa așa cum a funcționat până atunci. De fapt, în asta constau cele mai multe dintre renumitele intervenții NLP.

Sectorul II: În sectorul II, avem probleme simple, dar instabile. Acestea apar și dispar într-o manieră aleatorie și imprevizibilă. Furie incontrolabilă care răbufnește imprevizibil, stres care se descarcă „din senin",

stări maniaco-depresive, obsesiv-compulsive etc. Uneori ai acest gen de probleme, alteori, nu. Uneori le declanşează un anumit lucru, alteori, un altul. Aici o persoană poate chiar să experimenteze o soluţie sau o rezolvare a unei dificultăţi pentru ca ulterior să descopere că problema reapare.

Contextele joacă un rol esenţial în acest gen de probleme. Problema poate să nu apară zilnic. Probabil că ea nu operează ca parte a orientării fundamentale a cuiva prin viaţă – lucru care explică şi de ce persoana nu înţelege problema atunci când ea apare. „Nu sunt o persoană violentă. Nici măcar nu sunt o persoană care să se supere pe cineva. Nu ştiu de ce intru într-o astfel de stare."

Contextul stării în desfăşurare a unei persoane – un context care se construieşte treptat şi imperceptibil, până când persoana ajunge într-un loc în care intervin alte hărţi – joacă un rol mult mai important în astfel de probleme. Aici trebuie să explorăm contextele – contextele privitoare la timp, contextele identităţii, contextele semnificaţiei şi multe alte variabile. Aici, şi încorporarea unor cadre în alte cadre (matricea de cadre a unei persoane în jurul unei experienţe sau al unui concept) poate să fie foarte importantă pentru înţelegerea şi demistificarea problemei.

Sectorul III: În sectorul III, avem probleme complexe şi stabile. Deşi ele implică multe componente şi/sau straturi, putem să ne bazăm pe ele într-un mod previzibil. Acestea includ lucruri precum: PTSD, meta-stări ineficiente (autocompătimirea), disfuncţii alimentare, tulburări de identitate etc.

Dificultatea în ceea ce priveşte problemele stabile şi complexe e să specificăm întreaga complexitate care duce la generarea problemei.

Ce alte gânduri-şi-sentimente experimentezi în legătură cu această problemă?

Ce alte semnificaţii?

Care sunt semnificaţiile legate de aceste semnificaţii?

Când şi unde intervin aceste semnificaţii?

Ce alte elemente se infiltrează în această experienţă?

Cum producem schimbarea sau magia NLP cu astfel de probleme? În acest caz, putem în primul rând să simplificăm problema, să reducem complexitatea problemei lăsând deoparte nenumăratele variabile şi să abordăm problema aşa cum abordăm problemele care apar în sectorul I. De asemenea, putem să utilizăm puterea derutantă a destabilizării pentru a slăbi vechile cadre.

Sectorul IV: În sectorul IV, avem probleme complexe, dar instabile. Şi aceste probleme apar şi dispar. Nici în acest caz nu putem prezice când va apărea problema complexă. Astfel de probleme nu par să opereze conform unei strategii sistematice. Includ fenomene precum: sindromul personalităţii multiple, sindromul personalităţii schizoide, schizofrenia etc.

Problemele stabile-şi-complexe din sectorul III constituie o provocare pentru a identifica toate părţile componente; aici avem o altă problemă complicată. Problema nu stă pe loc, astfel încât noi să ne facem o imagine clară despre ea. Lipsa stabilităţii o face să se modifice şi să se transforme încontinuu, iar acest lucru ne poate împiedica să-i facem o descriere clară şi precisă.

În cazul problemelor instabile şi complexe, ne putem stabili strategia pentru a le face stabile şi/sau a le reduce complexitatea pentru a lucra pe rând cu fiecare dintre părţile componente. Putem să utilizăm tehnici predictive şi să dăm cu banul pentru a aduce predictibilitate în instabilitatea problemei. În felul acesta, cel care o experimentează se plasează într-o altă poziţie perceptuală în raport cu problema – nu mai e o victimă, acum e un căutător sau un explorator.

Cum urmărim traiectoria unei probleme

Ce se întâmplă cu o problemă simplă-şi-stabilă (I) atunci când devine instabilă (II)?

> Când o fobie (I) devine instabilă (II), ea încetează să mai opereze ca o fobie demnă de încredere. Pe măsură ce se destabilizează, ea desfiinţează tiparul rigid S → R. Această destabilizare creează un spaţiu pentru schimbare şi transformare. Slăbind problema, noi desfacem cadrele, le descompunem şi dăm „problemei" o nouă structură.

Ce se întâmplă cu o problemă simplă-şi-stabilă (I) atunci când devine complexă (III)?

Când o fobie (I) devine complexă (III), ea devine mai puternică şi mai rigidă, în moduri noi şi complicate – cum e PTSD sau agorafobia. Acum problema preia straturi şi niveluri noi, astfel încât persoana se teme de teamă, se teme de timp, se teme de ea însăşi, se teme de temeri de un nivel superior.

Ce se întâmplă când o problemă complexă-şi-stabilă (III) devine instabilă (IV)?

Destabilizarea tiparelor rigide ale sinesteziei desfiinţează construcţiile, făcând loc schimbării şi reconstruirii.

Ce se întâmplă când o problemă simplă-şi-instabilă (II) devine complexă (III)?

Ea devine o problemă a sectorului IV – complexă şi instabilă.

Ce se întâmplă când o problemă complexă-şi-instabilă (IV) devine simplă-şi-instabilă (II)?

Ea devine mai uşor de gestionat. Ajunge şi mai uşor de gestionat şi, în cele din urmă, devine simplă-şi-stabilă.

Îndrumări pentru alegerea tiparelor de intervenţie

Când dăm peste o problemă stabilă, regulată şi consecventă, destabilizarea este aproape întotdeauna o alegere bună cu care să începem. Destabilizând structura, adesea problema devine atât de dez-încadrată încât nu mai poate exista ca înainte. Alteori, pur şi simplu ne deschide un spaţiu în care putem iniţia schimbarea adăugând resurse.

Cele patru mijloace de dez-încadrare şi descompunere a realităţii includ meta-modelarea, analiza strategiei, explorarea structurii cinematografice a unei reprezentări (explorăm şi jonglăm cu „sub-modalităţile") şi anticiparea (*feed forwarding*) principiilor şi convingerilor unei structuri pentru a explicita bucla din sistemul minte-corp (un mecanism al meta-stării). Aceste tehnologii ne permit să modificăm structura internă a unei probleme.

Când avem probleme de mare complexitate şi foarte stratificate, simplificarea şi reducerea mărimii şi a formei lor constituie o bună alegere iniţială. În felul acesta fragmentăm problema. Şi, fragmentând-o, folosim strategia „desparte şi cucereşte". Ne este apoi mai uşor să găsim şi să creăm soluţii pentru probleme mai mici. Reducerea confuziei clarifică procesele. Putem atunci să începem să sortăm complexităţile, să descoperim elementul timp care operează etc.

Când întâlnim o problemă instabilă, vom proceda invers. Cea mai bună alegere este să stabilizăm problema. Stabilizarea transformă o problemă instabilă, astfel încât ea să opereze cu mai multă regularitate. Şi, conferindu-i mai multă stabilitate, o putem „menţine nemişcată" suficient de mult ca să-i identificăm strategia de bază şi componentele care o determină. Dar cum stabilizăm o problemă instabilă? Putem stabiliza o problemă oferind mai mult feedback şi mai multă reflexivitate dintr-un meta-nivel despre funcţionarea sa, astfel încât să o „chemăm la viaţă" numind-o şi descriind-o. În felul acesta o ancorăm. Toate acestea ajută la stabilizarea unui proces. Trecerea la un nivel de rezolvare superior poate fi utilă, întrucât precizează un meta-nivel de stabilitate, exact aşa cum face un cadru de înţelegere într-un conflict.

Când instabilitatea apare din lipsa concentrării şi a direcţiei – putem pur şi simplu să începem prin a identifica anumite scopuri, valori şi rezultate.

La ce nivel gândeşti sau simţi asta?

La ce nivel doreşti acest rezultat?

Niveluri ale problemelor

Într-o lucrare de la începuturile NLP-ului, Robert Dilts (1983a) a formulat un alt set de distincţii despre probleme. El a sortat diferenţe pe care eu (Hall, 2000b) le-am numit experienţe şi comportamente ale *stării primare* din *construcţii de meta-nivel.* Aceasta se referă la „nivelurile logice" implicate într-o problemă.

> „Comportamentele mai acute, cum sunt obiceiurile rele, viciile şi fobiile, tind să constituie comportamente ale conţinutului şi pot fi gestionate foarte uşor dacă utilizăm tehnici simple de ancorare, anulând un program şi înlocuindu-l cu un alt program. Comportamente cum sunt depresia cronică, psihozele

sau nevrozele vor necesita, probabil, tehnici de modificare a stării, cum sunt întreruperea, exagerarea sau diversele tehnici de urmărire verbale şi non-verbale." (Partea a III-a, p. 88)

Rezultă că atunci când lucrăm cu structuri de meta-nivel ne putem aştepta la mai multă complexitate, stratificare şi, prin urmare, va dura mai mult timp până o rezolvăm. Dilts (1990) a descris cum a descoperit că îi lua mai mult timp când lucra cu meta-nivelul convingerilor. El a spus că dura mai mult nu pentru că „trebuie să ia mult timp şi să fie complicat", ci pentru că uneori lucrurile au o natură stratificată şi e nevoie de mai mult timp ca să descoperi structura lor adevărată. (p. 70)

Dacă lucrăm la o problemă care implică meta-niveluri *la acelaşi nivel* al problemei, ne va lua mai mult timp. Însă, dacă trecem la un nivel superior şi *dez-încadrăm* sau, din acea poziţie, aplicăm problemei o meta-stare, uneori putem crea o *meta-magie* care, „cât ai bate din palme", poate schimba un răspuns. Eu am realizat o descriere extinsă în cartea „NLP: Going Meta – Advanced Modeling Using Meta-levels" (Hall, 1999).

Când avem mai multe straturi în interiorul unei probleme, de cele mai multe ori avem o *structură a reflexivităţii*. Aceasta înseamnă nu doar că avem anumite temeri sau nemulţumiri legate de un lucru care ne provoacă suferinţă, ci că avem gânduri-şi-sentimente despre gândurile-şi-sentimentele iniţiale. Pentru a explora stratificarea unei probleme în interiorul unei matrice de cadre, trebuie să înlăturăm cadrele pe care le-a creat reflexivitatea pentru a găsi tiparele energiei psihice care se întoarce împotriva ei înseşi. Acest feedback de gânduri-şi-sentimente şi concepte care se întoarce în sistem va arăta cât de complex este sistemul de care ne ocupăm.

Alte distincţii ale problemelor

Intensitatea emoţională

Câtă *energie* sau intensitate emoţională are o anumită problemă?

Cât de constrângătoare i se pare acestei persoane?

Cât de mult o conduce?

Persoana simte că problema operează la marginea sau în centrul conştiinţei?

Când apare problema, persoana e complet mistuită şi stăpânită de ea sau e doar sâcâită undeva, la marginea conştiinţei?

Cât de mult pătrunde problema în *conştiinţă*? Puţin sau pur şi simplu devorează acea persoană?

Formulând aceste întrebări referitoare la *intensitatea emoţională* a unei probleme, încercăm să înţelegem lumea psihologică a persoanei care experimentează problema. Unele probleme nici măcar nu ajung în conştiinţă. O persoană poate să amâne, să cadă în depresie, să aibă un episod de furie – şi să nu-şi dea seama. O altă persoană poate să experimenteze exact aceleaşi comportamente şi să fie extrem de conştientă de asta. Altă persoană poate să aibă aceste comportamente, dar nu *compulsiv*. Dacă acea persoană observă că amână, intră în depresie, se înfurie ş.a.m.d., poate pur şi simplu să oprească acel comportament. În cazul unor astfel de indivizi, atenţia conştientă determină *controlul*.

Dar asta nu este întotdeauna adevărat. Pentru alţii, atenţia conştientă intensifică suferinţa, întrucât le aminteşte că problema „îi stăpâneşte" pe ei în loc să stăpânească ei problema. Nu spun că a fi conştient este o problemă, problema e *tipul* de conştiinţă. E adevărat, când îţi aplici o conştiinţă *critică* şi faptul în sine că eşti conştient agravează problema. Însă, dacă aducem o conştiinţă care să fie martor, dar fără să emită judecăţi de valoare, şi dacă acceptăm că suntem conştienţi de o problemă, atunci ne sporim puterea eului şi preluăm şi mai mult controlul.

Elementul *intensitate emoţională* nu face ca o problemă să fie mai greu sau mai uşor de schimbat. Chiar şi cea mai mare panică operează în conformitate cu o structură internă de codificare şi se poate schimba aproape instantaneu atunci când o persoană schimbă formatul respectiv (ca în *tiparul derulării filmului în sens invers*). Până să se ajungă la această înţelegere, teoreticienii considerau că intensitatea emoţională a unei probleme *însemna* „mai puternic, mai adânc şi mai greu de schimbat". Însă NLP-ul şi neuro-semantica ne invită să admitem că această chinestezie somatică (intensitatea emoţională) este rezultatul codificării. Tocmai de aceea NLP-ul şi neuro-semantica reprezintă un model *cognitiv-comportamental*. Codificaţi un exemplu de frică dintr-o perspectivă asociativă, aproape, tare etc. – şi persoana va reacţiona ca atare.

Timpul în care un tipar se transformă în obişnuință

În general, considerăm că este important să ne interesăm *de cât timp* are o persoană o anumită problemă. Cu cât o persoană are o problemă de mai mult timp, cu atât se consideră că acea problemă are rădăcini mai adânci şi este mai solidă (stabilă). Dar nu întotdeauna se întâmplă aşa. Dacă transformăm în deprindere şi rulăm în mod repetat un anumit tipar de gândire, de emoţie şi de răspuns, acel tipar ne exprimă neurologia. Aceasta ne permite să ne *fluidizăm* strategia şi să o aplicăm fără aportul conştiinţei. În felul acesta putem să „fim cuprinşi" de o stare de mânie, panică, neajutorare etc. În acelaşi timp, putem să conectăm tot mai multe lucruri la acea stare, astfel încât să avem mai multe ancore pentru ea.

Aceste faţete ale obişnuinţei (mai multe repetiţii şi asocieri, mai multă eficienţă, mai puţină conştientizare) adâncesc strategia problemei. Însă *doar* procesul acomodării nu e suficient pentru a determina stabilitatea sau profunzimea unei probleme. Trebuie să o şi menţinem. Şi menţinem o strategie conferindu-i importanţă, semnificaţie şi valoare. Trebuie să îndeplinească o funcţie care are valoare pentru noi.

În acest sens, *dezvoltarea continuă a aptitudinii şi competenţei* (care, de obicei, are loc odată cu înaintarea în vârstă) poate să amelioreze sau chiar să anuleze problemele. De multe ori, recunoaştem că tocmai în felul acesta, crescând şi evoluând, *depăşim* pur şi simplu o frică sau o fobie. În ansamblul lor, resursele noastre ca persoane fac ca vechile temeri să devină mai puţin semnificative şi realiste. Ce se întâmplă? Dobândim tot mai multă putere a eului, iar această putere a eului ne permite să privim cu calm realitatea, aşa cum *este*, şi să o gestionăm cum putem noi mai bine fără să intrăm în panică, fără să ne sară ţandăra şi fără să ne pierdem încrederea.

Accesibilitatea altor resurse

Evident, problemele nu există într-un vid, ci în cadrul întregii persoane-ca-organism în numeroase contexte. Ele apar alături de *resursele personale* şi *contextuale*. În general, cu cât o persoană este mai capabilă să acceseze mai multe resurse şi să le aplice unei dificultăţi, cu atât mai puţin

acea dificultate se va constitui într-o „problemă". Acesta este principiul puterii eului. Dimpotrivă, cu cât sunt mai puţine resursele, cu atât mai problematică este dificultatea.

Când explorăm o problemă cu o persoană, trebuie să examinăm, să detectăm, să amplificăm şi să aplicăm resurse la acea problemă. Aşa se explică de ce stările de disperare amplifică problemele. În astfel de stări, exagerăm proporţia lucrurilor şi ne angajăm în distorsiuni cognitive, cum ar fi personalizarea, dramatizarea, filtrarea negativă, gândirea în tipare dualiste fie/fie etc. Aceste genuri de tipare de gândire cognitivă încorporează probleme în codificarea internă a „problemelor" – în primul rând problema de a reprezenta greşit problema.

Aici, terapia de scurtă durată, hipnoza eriksoniană, terapia narativă, NLP-ul şi alte terapii axate pe soluţii utilizează strategia dominantă de a urmări, a accesa şi a crea *resurse*. Nivelul la care o persoană gândeşte şi simte că este *plină de resurse* se află în strânsă legătură cu modul în care aceasta va face faţă şi va dobândi aptitudinile pe care le poate accesa şi aplica.

- Cât de sigur din punct de vedere existenţial se simte cineva în *persoana* sa?
- Câtă de orientată către realitate este o persoană (puterea eului)?
- Cât este de pricepută în rezolvarea problemelor?
- Cât de aptă este persoana să-şi asume corect un risc, să trăiască având un rost şi o misiune, să aibă cu ceilalţi relaţii pline de iubire, afecţiune şi sprijin?

Rezumat

- Problemele care ne provoacă nu au aceeaşi structură. De aceea, este important să explorăm *tiparul problemelor*, analizându-le din perspectiva elementelor componente. În acest capitol, am folosit distincţii cum ar fi axele *stabil/instabil* şi *simplu/complex*.
- Realizând aceste distincţii privitoare la evenimente, informaţii şi experienţe stimulatoare, putem să înţelegem mai bine *ce* să facem

în diferite tipuri de dificultăţi. Putem să facem distincţii despre *cine* şi *când*.

- Ce înseamnă toate acestea? Înseamnă că nici cea mai bună magie nu ne va fi de niciun folos dacă o folosim cu problema nepotrivită! Avem nevoie de *magia potrivită pentru problema potrivită*, corect?

Capitolul 13

Domenii de utilizare

Sugestii pentru utilizarea tiparelor NLP în afaceri, educație, terapie, sport, sănătate, relații etc.

Afaceri

Tiparele NLP pe care le-am prezentat aici oferă foarte multe resurse minunate pentru domeniul afacerilor. Aici intră conducerea, gestionarea, lucrul în echipă, vânzările, activitățile de instruire și consultanță, managementul resurselor umane, planificarea, stabilirea viziunilor, comunicarea, rezolvarea conflictelor, marketingul și multe altele. Acestea includ aptitudini de comunicare fundamentale care ne oferă resurse pentru a înțelege lucrurile și pentru a comunica manifestând precizie și claritate. Numeroși autori și traineri au adaptat aceste tipare la domeniul afacerilor pentru a crea și a menține raportul.

Pe omul de afaceri care ia pentru prima oară contact cu NLP-ul l-aș sfătui să parcurgă capitolul 3, unde sunt prezentate tiparele de bază, pentru a învăța să folosească tiparele NLP și mai ales cum să utilizeze ritmarea și modelul preciziei (o versiune simplificată a meta-modelului) din capitolul 7. Întrucât *comunicarea* reprezintă esența afacerilor, înțelegerea proceselor de bază și a regulilor comunicării ne ajută să fim mai eficienți. Modelul NLP al limbajului ne oferă distincții lingvistice care ne permit să ne croim drum prin gândirea ambiguă și să vorbim cu mai multă claritate – ori să-i ajutăm pe alții să vorbească astfel. Când ne meta-modelăm și îi meta-modelăm pe alții, suntem capabili să oferim descrieri mai precise. Acest lucru ne amplifică eficiența de comunicatori pentru a conduce și a influența alte persoane.

În calitate de comunicatori în domeniul afacerilor – indiferent dacă vrem să informăm, să predăm, să convingem, să vindem etc. –, trebuie să ne facem o idee referitoare la ce *fac* cuvintele şi mesajele noastre non-verbale în mintea-şi-corpul celor care ne ascultă. Când ne lipseşte această conştientizare, ne limităm la ceea ce suntem capabili să facem. Neavând-o, nu facem decât să „ne dăm cu părerea", sperând că limbajul nostru va avea efectul dorit. Când înţelegem însă că întotdeauna şi inevitabil *inducem* ascultătorului stări minte-corp-emoţie, putem începe să ne folosim limbajul, verbal şi non-verbal, într-un mod mai conştient şi mai creativ. În acest sens, tiparele din capitolul 6 despre *inducerea stărilor* ne sunt de un real ajutor.

- Ce stare sau stări evoci, de obicei, în oameni?
- Ce stări te ajută şi îţi îmbunătăţesc munca? Ce stări nu te ajută?
- Ce stări ai vrea să poţi evoca mai puternic?
- Cum le recunoşti la cei care te ascultă?

Desigur, toate acestea subliniază importanţa aptitudinilor de calibrare şi a abilităţii de a lucra la meta-niveluri, corect? În afaceri, operăm inevitabil prin prisma propriilor meta-programe care guvernează modul în care sortăm şi aspectele în funcţie de care sortăm (şi la fel face fiecare persoană cu care interacţionăm). Meta-programele sunt identificate în capitolul 8 ca fiind diferite canale ale conştientizării.

- Persoana are nevoie mai întâi de detalii sau de imaginea de ansamblu?
- Şeful tău vrea ca tu să-i oferi o procedură sau câteva opţiuni pentru a rezolva o sarcină?
- În funcţie de ce sortează clientul tău când se hotărăşte să facă o achiziţie?
- Ce convinge acea persoană?

De asemenea, în afaceri, consultanţă, gestionare, vânzare, marketing ş.a.m.d., avem nevoie de proceduri şi de strategii specifice. Am abordat subiectul *strategiilor* în capitolul 10.

- Cum arată strategia pentru gestionarea eficientă a angajaţilor dificili?
- Ce strategie foloseşte o persoană de succes în bursa de valori?
- Ce convingeri de susţinere utilizează?

- Cum confruntă un manager eficient pe cineva care face o greşeală, menţinând şi oferind demnitate persoanei implicate?

Pentru lucrări detaliate despre analiza şi proiectarea strategiilor, a se vedea „Neuro-Linguistic Programming", volumul I (Dilts, Grinder, Bandler şi DeLozier, 1980) şi „NLP: Going Meta-Advance Modelling Using Meta-Levels" (Hall, 1999). Acum există numeroase cărţi care aplică NLP-ul în domeniul afacerilor. Majoritatea abordează strategii specifice. „Games Business Experts Play"[6] (Hall, 2002) acoperă o gamă largă de aspecte ale afacerilor, inclusiv serviciul cu clienţii.

Educaţie

Ca model de comunicare al învăţării umane, evident că NLP-ul are numeroase aplicaţii în domeniul educaţiei şi instruirii. Pentru a le învăţa, începeţi cu tiparele de bază (capitolul 3) şi cu modelul NLP (capitolul 2). Acesta este punctul de pornire pentru a deveni experţi în sistemele de reprezentare şi în stilurile de învăţare pe care le aplică studenţii.

Aceasta corespunde uimitor de bine cu activitatea lui Howard Gardner (1983, 1991, 1993) din cărţile sale care detaliază modelul *inteligenţelor multiple*. Cele şapte inteligenţe identificate de Gardner sunt strâns legate de NLP:

- inteligenţa verbal-lingvistică;
- inteligenţa logico-matematică;
- inteligenţa vizual-spaţială;
- inteligenţa kinesteziei corpului;
- inteligenţa muzicală ritmică;
- inteligenţa interpersonală;
- inteligenţa intrapersonală;
- inteligenţa naturalistă (a adăugat-o ulterior, ca fiind a opta inteligenţă).

Modelul NLP de bază despre „minte" specifică modalităţile noastre de învăţare, sistemele de reprezentare VAK care creează filmul din mintea noastră, apoi, la un meta-nivel, domeniul limbajului (meta-modelul,

[6] „Jocurile experţilor în afaceri", Editura Vidia, 2008

capitolul 7) şi multiplele meta-programe (capitolul 8) oferă niveluri ale distincţiilor încă şi mai mari în ceea ce priveşte modul în care receptăm şi procesăm informaţia.

Mai departe, întrucât fiecare *context de învăţare* implică o stare holistică minte-corp, educatorii trebuie, în mod inevitabil, să ia în calcul stările minte-corp în care se află studenţii lor. Cum *dependenţa-de-stare* înseamnă că o stare ineficientă poate să împiedice învăţarea, educatorii profesionişti trebuie să lucreze cu stările neuro-lingvistice cu care vin la clasă elevii lor. Fără îndoială, în majoritatea şcolilor publice educatorii pot să mizeze pe faptul că elevii lor nu vor veni la şcoală cu o stare favorabilă învăţării. Aceasta face ca tiparele NLP pentru gestionarea stărilor (capitolul 6) să fie extrem de importante.

Nu este înţelept să presupunem că un educator eficient şi profesionist trebuie să aibă o strategie explicită şi bine dezvoltată pentru a elicita stări de învăţare, pentru a induce stări de curiozitate, mirare, deschidere, entuziasm etc.? Dacă mergem mai departe cu explicaţiile, vom vrea să explorăm cea mai bună strategie pentru a ne induce o stare în care să ne gândim chiar să modelăm exemple excelente de profesori (capitolul 10).

Pentru lucrări detaliate privind aplicarea NLP-ului în educaţie, a se vedea cele trei volume ale lui Sid Jacobson despre „Meta-Cation" (1983, 1986), lucrarea lui Joseph Yeager „Thinking About Thinkings Using NLP" (1985) şi lucrarea lui Michael Grinder „ENVoY: Personal Guide to Classroom Management".

Psihoterapie

Interesant este că NLP-ul a început printr-un proiect de modelare a trei terapeuţi de renume mondial pe baza a trei modele psihologice diferite. În ciuda acestui fapt, în cartea de la începuturile NLP-ului, „The Structure of Magic" (1975), Bandler şi Grinder au poziţionat NLP-ul ca fiind, în esenţă, un model cognitiv-comportamental. Prin urmare, de atunci NLP-ul este încorporat în „şcoala" cognitiv-comportamentală de psihologie (Gilliland, James şi Bowman, 1989, p. 249).

În psihoterapie, capitolele despre părţile conflictuale (capitolul 4), identitate (capitolul 5), semnificaţie (capitolul 9), stări (capitolul 6) şi strategii

(capitolul 10) vor oferi o gamă largă de intervenţii. Aceste tipare NLP au la bază modul în care funcţionează limbajul în sine (capitolul 7) şi modul în care „mintea" umană procesează limbajul pentru a crea realitatea noastră internă sau neuro-semantică (capitolul 8). Din acest motiv, intervenţiile care includ nivelul gândirii (meta-programele) şi al limbajului (meta-modelul) au capacitatea de a crea noi procese de vindecare.

Abordarea terapeutică din perspectivă NLP a problemelor, dificultăţilor şi simptomelor implică în primul rând înţelegerea structurii interne. Uneori, simpla conştientizare a structurii e suficientă pentru a realiza vindecarea. Alteori, o uşoară modificare a structurii dă peste cap întregul proces care provoacă suferinţa ori sabotajul. Cu alte cuvinte, există un *tipar* sau *o strategie* în fiecare problemă, indiferent dacă vorbim despre depresie, alcoolism, schizofrenie, disfuncţii alimentare etc. Prin urmare, ne întrebăm pe noi înşine sau adresăm clientului întrebările modelatoare:

- Cum funcţionează această problemă?
- Dacă ar trebui să mă înveţi cum să am această problemă, ce mi-ai spune să fac?
- Ce trebuie să gândesc, să simt ori să spun în primul rând, în al doilea rând etc.?

Analiza tiparului ne permite să urmărim evoluţia unei dificultăţi, de la originea ei (etiologia), factorii contributivi, factorii de risc, părţile componente şi până la simptomele şi expresiile sale. În felul acesta putem să anticipăm, să prezicem, să înţelegem, să diagnosticăm şi să tratăm problemele.

Tratamentul implică, de asemenea, un tipar sau o structură. Putem să urmărim dezvoltarea unei intervenţii menite să amelioreze o problemă şi să conducă o persoană spre o viaţă echilibrată şi sănătoasă. Magia terapeutică a celor mai buni clinicieni are o structură. Cu alte cuvinte, dacă le învăţăm strategiile, vom fi capabili să reproducem o magie similară. Putem să identificăm şi să învăţăm structura internă şi externă a interacţiunii terapeutice cu un client astfel încât conversaţia noastră, întâlnirea, feedbackul şi procesul să ne conducă la soluţii.

Natura cognitiv-comportamentală a NLP-ului

Pentru că NLP-ul presupune şi implică un model cognitiv-comportamental, toate valorile, eficienţa şi legitimitatea abordării cognitiv-comportamentale se aplică NLP-ului. Puteţi afla mai multe din volumul „The Structure of Personality" (Hall, Bodenhamer, Bolstad şi Hamblett, 2001) şi din cartea lui Richard Bolstad „RESOLVE: A New Model of Therapy" (2002), unde se vorbeşte despre legătura dintre NLP şi o serie întreagă de terapii.

Psihologia cognitiv-comportamentală este acum mişcarea cu cea mai rapidă dezvoltare din psihologie. Începând din anii 1960, ea a înlocuit psihanaliza, behaviorismul şi abordările rogeriene în ce priveşte eficienţa. Totodată, se face simţită în multe forme ale psihoterapiei moderne care nici măcar nu folosesc această etichetă sau nu se identifică drept cognitive (terapia realităţii, Gestalt, sistemele familiei etc.).

Începând cu anii 1960, abordarea cognitiv-comportamentală şi-a demonstrat eficienţa în numeroase simptome din diverse studii. Ea continuă să se afle în capul listei în ceea ce priveşte eficienţa în studiile de meta-analiză. (A se vedea Garfield şi Bergin, 1987)

În abordarea cognitiv-comportamentală, identificăm împreună cu clientul o descriere a *mecanismelor* minte-corp-emoţie care sunt responsabile de schimbare. De ce? Procedăm astfel pentru a ajuta clientul să recunoască, să stăpânească şi apoi să utilizeze mecanismele de gestionare a propriului creier. Aceasta reduce „autoritatea" sau rolul de „expert" pe care se bazau vechile psihologii şi invită clientul să intre într-o colaborare plină de respect.

O abordare cognitiv-comportamentală operează dintr-o înţelegere holistică a sistemului uman. Aceasta este parte integrantă a NLP-ului şi, în anii din urmă, a fost obiect de studiu, cercetare şi dezvoltare pentru mulţi oameni. Întrucât psihologiile şi psihoterapiile recurg tot mai mult la o abordare sistemică a experienţei umane, ne îndepărtăm de problemele dualiste şi elementaliste din vechile psihologii. Ca abordare sistemică, psihologia cognitiv-comportamentală încorporează modele şi tehnici care influenţează atât percepţia, înţelegerea şi raţiunea, cât şi neurologia, fiziologia, contextul mediului etc.

Odată cu dezvoltările din domeniul sănătăţii, accentul s-a mutat pe o terapie mai eficientă, care să se producă mai repede şi să aibă o calitate mai bună. Modelul cognitiv-comportamental presupune că toţi clienţii *pot* nu doar să înveţe, ci şi *vor* să-şi asume responsabilitatea pentru ei înşişi şi să nu depindă de terapeut pentru a-i informa despre ce înseamnă cu adevărat procesele lor interne (vise, emoţii, idei, pasiuni etc.). Întrucât respectă demnitatea şi personalitatea clientului, această abordare ajută clienţii să-şi actualizeze potenţialul. Face acest lucru printr-o perspectivă mai educaţională şi axată pe dezvoltarea aptitudinilor. Aceasta face ca procesul terapeutic să decurgă mai repede şi plasează responsabilitatea pentru bunăstarea mental-emoţională a unei persoane acolo unde îi este locul – în persoana clientului, terapeutul funcţionând doar ca trainer, consultant, ajutor.

Abordarea cognitiv-comportamentală se concentrează asupra proceselor, mecanismelor schimbării şi modelelor. Acest fapt susţine ideea cu care am pornit în această lucrare despre tipare. Putem acum să o aplicăm în procesul de a ajuta un client să-şi gestioneze mai bine viaţa. Putem porni de la premisa că şi măiestria terapeutică are o structură internă şi să încercăm să descoperim ce fac cei mai buni clinicieni. Când identificăm tiparele de intervenţie aplicate de clinicienii eficienţi, putem să modelăm acele tipare.

Tiparele NLP, aşa cum au fost descrise în prezenta lucrare, preiau tot ce este mai bun din multe şcoli de psihologie. Utilizând modelul ABC din terapia emoţională raţional-comportamentală a lui Ellis şi modelul cognitiv al lui Beck, NLP-ul extinde de o sută de ori „convingerile" (*beliefs*) de la **B**, până la un multiplu al „variabilelor de intervenţie" (Tollman, 1932). În felul acesta oferă o sută de locuri noi pentru a interveni la niveluri de analiză mai subtile decât „schimbarea convingerilor", „punerea în discuţie a convingerilor iraţionale", „punerea în discuţie a distorsiunilor cognitive" etc.

Terapie: stilul NLP

Ca formă a psihoterapiei *de scurtă durată*, în terapia NLP terapeutul şi clientul *creează laolaltă* o rezolvare terapeutică lucrând împreună şi instalând rezultatele dorite, precum şi metodele pentru a estima şi măsura

mişcările care conduc la acestea. În această abordare, terapeutul nu preia rolul expertului, ci mai degrabă rolul celui care ajută şi instruieşte. Clientul *participă total* la proces şi şi-l *însuşeşte*. În felul acesta se evită multe dintre problemele legate de „rezistenţă" care apar în alte abordări.

Acest stil *interactiv* implică, de asemenea, faptul că terapeutul are un *rol activ şi de îndrumător*, nu unul pasiv. După ce clientul îşi identifică rezultatul dorit, terapeutul îl asistă până când atinge starea soluţiei. Terapia în sine devine o chestiune de structurare, încercăm să aflăm *cum* să creăm o punte între starea prezentă şi starea soluţiei. Întrebările legate de resurse şi de procese devin tot mai importante. Psihoterapia de scurtă durată folosind NLP-ul cuprinde următorii paşi:

Pasul 1: Identificarea problemei

Terapia începe cu povestea unei persoane. Iniţial, terapeutul oferă doar contextul în care să fie spusă povestea. Oferind acest timp şi acest spaţiu pentru povestirea problemei, terapeutul oferă *un strop de bunăvoinţă* – simpatie, empatie, înţelegere, validare, universalizare etc. a problemei.

Apoi, relaţia terapeutică se construieşte pe măsură ce terapeutul reflectă o înţelegere empatică a „problemei" şi ritmează sau se acordează la modul în care clientul simte şi percepe „realitatea". Stabilirea acestui raport instalează cadrul pentru mai bună deschidere pe parcursul terapiei. În plus, activitatea se axează pe *tiparele* de transformare propriu-zise care vor fi folosite pentru ca o persoană să se deplaseze de la o stare problematică la o stare a soluţiei. Totuşi, numeroase cărţi NLP au detaliat importanţa *relaţiei terapeutice* în sine şi tiparul *ritmării* (potrivirea la modelul despre lume al altei persoane) ca structură a empatiei.

Simultan, terapeutul începe să exploreze în mod specific şi precis definiţiile pe care clientul le atribuie problemei, să afle în ce mod i se pare lui dificil şi cum o defineşte ca fiind o problemă. Acest lucru stabileşte accentul în terapie. În etapa de explorare, terapeutul îl conduce pe client să devină tot mai specific. Folosind distincţiile şi întrebările meta-modelului, terapeutul adună informaţii de cea mai înaltă calitate. Acest lucru se întâmplă prin conversaţie, astfel încât, în timp ce clientul vorbeşte despre problemă, meta-modelarea terapeutului facilitează un nou mod de a vorbi sau de a exprima problema prin limbaj. Aceasta îi permite persoanei

să-şi reprezinte mental problema cu mai multă precizie şi claritate, evitând ambiguităţile şi confuziile. Persoana dezvoltă astfel o hartă mai precisă şi mai utilă pentru a naviga prin viaţă (capitolul 7).

Terapeutul foloseşte întrebările meta-modelului pentru a pune în discuţie şi a îmbunătăţi slaba reprezentare. Care este scopul? Scopul este să-i dea clientului posibilitatea să reacceseze experienţa de la care şi-a creat harta mentală şi să pună sub semnul întrebării ambiguităţile şi formulările necorespunzătoare ale hărţii. Persona poate astfel să-şi reconfigureze harta într-un mod mai adecvat şi mai eficient.

Pasul 2: Specificarea unei stări a soluţiei formulate corespunzător

După ce clientul a identificat ce anume consideră problematic şi şi-a explicat harta problemei, terapia trece rapid spre căutarea soluţiei.

Ce vrei?

Dacă nu ai avea această problemă, ce ai vrea să ai?

Gândeşte-te un minut la starea soluţiei pe care ai vrea să o experimentezi şi începe să-mi descrii ce ai vedea, ce ai auzi, ce ai simţi, ce dialog interior ai avea etc.?

Pentru a dezvolta un *rezultat formulat corespunzător* (numărul 1), terapeutul utilizează anumite criterii pentru a orienta explorarea rezultatului dorit de client. În felul acesta gândirea clientului se redirecţionează. Astfel de întrebări ajută clientul să gândească din perspectiva acţiunilor specifice, comportamentale din cercul lui de răspunsuri pe care le poate efectua pas cu pas pentru a întreprinde o acţiune eficientă în drumul spre identificarea soluţiei.

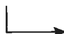
Specificarea problemei

Pe măsură ce terapeutul şi clientul devin din ce în ce mai conştienţi de o anumită problemă, se stabileşte foarte clar accentul terapiei. În prezenta lucrare, eu am sortat problemele în şapte categorii (capitolul 2). Acestea oferă o clasificare pentru conceptualizarea şi abordarea problemelor. Această clasificare a tipurilor de probleme ne permite să le asociem mai uşor cu tiparele NLP.

Părţi	Când două sau mai multe „părţi integrante" se află în conflict.
Identitate	Când hărţile despre „sine" ale unei persoane sunt formulate necorespunzător şi creează neplăceri sau limitări.
Stări	Experimentarea unor stări problematice, sărace în resurse şi/sau emoţionale.
Limbaj	Experimentarea unor erori cognitive în dialogul interior şi folosirea în interior a unui limbaj negativ, care provoacă suferinţă.
Stiluri de gândire	Suferinţa care provine din distorsiuni cognitive şi perceptuale, din folosirea unor meta-programe inadecvate.
Semnificaţii	Suferinţa care provine din convingeri limitatoare sau din semnificaţii sărăcite.
Strategii	Când nu ştii cum să iniţiezi un comportament dorit.

Această clasificare este un sistem pur arbitrar. Ea oferă pur şi simplu un mod de a ne organiza gândirea în legătură cu problemele pe care oamenii le experimentează şi le aduc în terapie. Evident, o persoană poate suferi de incongruenţă când o parte a ei vrea să se distreze în timpul muncii şi să muncească atunci când e vremea pentru distracţie. De asemenea, clientul poate să se lupte cu convingeri legate de astfel de conflicte şi de ceea ce implică ele în legătură cu identitatea sa, cu stările în care intră etc. Aşadar, nu vă gândiţi la aceste categorii ca fiind exclusive sau reale. Ele sunt pur şi simplu un mod de a sorta dificultăţile, astfel încât să le putem aborda metodic şi eficient. Dacă un anumit tipar nu schimbă o „problemă", treceţi pur şi simplu la o altă categorie şi abordaţi-o din acel unghi.

Starea prezentă
Descriere: Cum, în mod specific, creează aceasta o problemă?



Starea rezultatului dorit
Descriere specifică: prin prisma formulării corespunzătoare

Ducând la
Tipuri de resurse necesare mişcării

Părţi	Când două sau mai multe „părţi integrante" se află în conflict.
Identitate	Când hărţile despre „sine" ale unei persoane sunt formulate necorespunzător şi creează neplăceri sau limitări.
Stări	Experimentarea unor stări problematice, sărace în resurse şi/sau emoţionale.
Limbaj	Experimentarea unor erori cognitive în dialogul interior şi folosirea în interior a unui limbaj negativ, care provoacă suferinţă.
Stiluri de gândire	Suferinţa care provine din distorsiuni cognitive şi perceptuale, din folosirea unor meta-programe inadecvate.
Semnificaţii	Suferinţa care provine din convingeri limitatoare sau din semnificaţii sărăcite.
Strategii	Când nu ştii cum să iniţiezi un comportament dorit.

Figura 13.1. Algoritmul NLP (Se repetă figura 2.4.)

Date fiind aceste descrieri ale NLP-ului ca terapie, un bun terapeut care utilizează NLP-ul şi tiparele din această carte va folosi următorul plan de lucru:

1. Construieşte raportul cu clientul pentru a crea un mediu propice vindecării.
2. Foloseşte raportul pentru a angaja activ clientul în procesul terapeutic.
3. Specifică problema astfel încât să se dezvolte un accent terapeutic specific.
4. Gândeşte şi acţionează invitând clientul să treacă de la starea nedorită la starea dorită.
5. Accesează în client resursele necesare pentru a crea o punte între starea de acum şi starea soluţiei.
6. Utilizează strategii şi tipare specifice pentru schimbare – calibrându-se pe parcursul întregului proces.

Cum ar arăta toate acestea într-o serie de şedinţe terapeutice? Care ar fi scopurile şi obiectivele în fiecare şedinţă? Iată o posibilitate:

Şedinţa 1: Vă conectaţi şi construiţi o problemă formulată corespunzător.
Obiective: Construiţi raportul, ritmaţi experienţele curente de gândire şi simţire ale clientului, începeţi să dezvoltaţi o înţelegere empatică a situaţiei şi a modului în care clientul o consideră neplăcută sau problematică, începeţi să identificaţi accentul terapeutic – ce va avea şi va experimenta persoana când nu va mai avea problema. Este problema în sine formulată corespunzător (specifică, precisă, recunoscută de client etc.)?

Şedinţa 2: Fixaţi scopuri terapeutice pentru rezolvarea problemei.
Obiectiv: Construiţi scopuri terapeutice specifice şi formulate corespunzător. Aceasta presupune să comunicaţi cu clientul astfel încât el să creeze un rezultat dorit care este exprimat în comportamente şi aptitudini specifice şi realizabile, să deţină mijloace de a aprecia şi măsura progresele pe care le face, să înfrunte potenţialele obstacole în mod realist şi să înceapă să dezvolte resursele necesare pentru a-şi atinge obiectivul.

Şedinţele 3 şi 4: Utilizaţi tipare pentru a construi resurse.

Obiectiv: Facilitaţi utilizarea proceselor care îi permit clientului să aplice tipare specifice de transformare ca strategii pentru a se deplasa de la starea problemei la starea soluţiei. Oferiţi sprijin terapeutic şi încurajări, revizuind în permanenţă scopurile.

Şedinţa 5: Consolidaţi progresele înregistrate.

Obiectiv: Revedeţi aplicarea resurselor în situaţii reale de viaţă, consolidaţi ce funcţionează, confirmaţi, identificaţi şi remediaţi deficienţele şi consolidaţi progresele înregistrate până în acel moment.

Şedinţa 6: Sărbătoriţi progresul şi încheiaţi.

Obiectiv: revizuiţi progresul, consolidaţi acel progres, stabiliţi o direcţie pentru viitor şi încheiaţi terapia. Ultima şedinţă sărbătoreşte progresul şi trece în revistă pentru a identifica neajunsurile şi resursele prin care pot fi remediate.

NLP-ul ca psihoterapie „scurtă"

Am afirmat că NLP-ul este o formă de psihoterapie scurtă. Este *scurtă* în comparaţie cu psihoterapia tradiţională şi este *scurtă* în raport cu abordarea ericksoniană. În secolul al XXI-lea, accentul în terapie se va pune tot mai mult pe ceea ce este strategic, scurt şi concentrat asupra unor rezultate de succes. În NLP şi în neuro-semantică există numeroase elemente care contribuie la crearea unor efecte terapeutice în acord cu aceste criterii. Care sunt aceste componente? Cele ce urmează pun în evidenţă componentele-cheie:

- *Accentul pe specificitate şi precizie.* Noi creăm probleme prin imprecizie, gândire ambiguă şi definiţii neclare. Rezultă că putem găsi soluţii şi rezolvări ale lucrurilor dacă utilizăm mai multă claritate, precizie, concentrare şi specificitate.
- *Ideea de sprijin personal din partea terapeutului.* Când un client simte că terapeutul are priceperea şi ştiinţa de a facilita direcţia terapiei, aceasta inspiră, de obicei, acel gen de speranţă, încredere şi motivaţie care contribuie la obţinerea unor rezultate terapeutice pozitive.
- *Instrumente sau procese specifice pentru atingerea scopurilor terapeutice.* Dacă „doar vorbeşti" şi speri că vei obţine o înţelegere care să schimbe problemele, asta nu e o psihoterapie scurtă direcţionată spre

obţinerea unui scop. Pentru ca o terapie să fie scurtă şi direcţionată spre obţinerea unui scop, ea trebuie să implice procese, strategii şi tipare specifice care să ajute clientul să se deplaseze dinspre starea problematică spre starea dorită.

- *Un schimb reciproc.* Începem prin a descoperi ce vrea să realizeze clientul, apoi ne aliniem la obiectivele lui. Pe tot parcursul procesului, ne dovedim demni de încredere, bine informaţi şi competenţi, în timp ce asistăm clientul să-şi atingă rezultatul dorit. Lăsând clientul să-şi asume responsabilitatea pentru rezultatele sale, se elimină complet orice nevoie a acestuia de a opune rezistenţă. Astfel, terapeutul va juca mai mult un rol de instructor şi mediator, nu unul de părinte, aşa cum se întâmplă în psihanaliză.
- *Abilitatea de a gândi strategic.* Competenţa terapeutului rezidă în primul rând în ştiinţa şi priceperea de a ajuta persoana să-şi dezvolte resurse, să reîncadreze modurile neproductive de a aborda lucrurile şi să-şi mărească motivaţia de a întreprinde acţiuni eficiente.
- *Viziunea asupra terapiei ca desfăşurându-se în afara cabinetului.* Acest cadru îi permite terapeutului să dea sarcini între şedinţe, astfel încât clientul să acceseze resurse, să dezvolte înţelegeri şi să exerseze noile moduri de gândire şi de comportament. De ce? Pentru ca „discuţia" din birou să devină un stil de viaţă în afara acestuia.
- *Abilitatea de a monitoriza şi a măsura progresul.* După prima şedinţă, următoarele şedinţe trebuie să implice responsabilizarea clientului; terapeutul îl va întreba cum au început să se schimbe lucrurile, ce a învăţat, cum a funcţionat etc. Aceasta presupune implicarea activă a clientului, angajarea şi motivarea lui. Evaluarea simptomelor pe o scară (de la 0 la 10) şi verificarea progreselor oferă convingerea, speranţa şi anticiparea schimbării.

NLP-ul ca terapie Beyond

Chiar dacă NLP-ul a apărut prin modelarea comunicărilor şi proceselor terapeutice ale lui Satir, Perls şi Erickson, *NLP-ul în sine nu este o terapie şi nici măcar o psihologie.* NLP-ul este un model de comunicare. Este un model despre funcţionarea mentală-şi-neurologică a omului, un model a ceea ce funcţionează şi o reprezentare a modului în care funcţionează lucrurile. Evident, aceasta are aplicaţii uluitoare în vindecarea sufletelor

şi a minţilor, în *terapie*, însă e vorba de mult mai mult decât o simplă terapie. NLP-ul este un model meta-psihologic axat pe structură. (Sursa: Bandler şi Grinder, 1975)

Sport

În domeniul educaţiei fizice şi sportului, NLP-ul oferă un accent important în principal în ceea ce priveşte *stările* şi *gestionarea stărilor*. Am lucrat mai mulţi ani ca antrenor în gimnastica masculină şi antrenor „mental" pentru o echipă de fete. În tot acest timp, m-am axat să-i ajut pe tineri să înveţe cum să-şi „gestioneze propriul creier" astfel încât să intre în cele mai bune stări sportive. Am putut să-i ajut să identifice stări pline de resurse şi stări lipsite de resurse – şi să înţeleagă cum *mintea* conduce, inevitabil, *corpul*.

Am constatat că în acel context am folosit foarte des tiparele pentru gestionarea stărilor (capitolul 6), tiparul rezultatului formulat corespunzător (capitolul 3), ancorarea (capitolul 3) şi strategiile (capitolul 10). În privinţa strategiilor, trebuie spus că fiecare sport (şi chiar fiecare specialist în fiecare sport) are propria strategie. Putem anticipa strategii diferite pentru schi, baschet, înot, curse, box, fotbal etc.

Şi aici convingerile despre sine, despre abilităţi, posibilitate, învăţare etc. joacă un rol esenţial în susţinerea sau limitarea performanţei unei persoane (capitolul 5). Şi în acest domeniu trebuie să ţinem cont de rolul limbajului. Cei mai buni gimnaşti cu care am lucrat şi pe care i-am intervievat nu doar că se gândeau şi se defineau ca „gimnaşti", dar reuşeau şi să se exprime astfel într-un mod eficient (capitolul 7). S-au scris câteva cărţi excelente despre NLP-ul aplicat în sport. Printre acestea, „Sportsmind: An Athlete's Guide to Superformance Through Mental and Emotional Training"; „Champion Thoughts, Champion Feelings" şi „Sportsmind Training Manual", toate *semnate* de Jeffrey Hodges (detalii în *Bibliografie*).

Sănătate

În domeniile sănătăţii, medicinei, fitnessului etc., în ultimii ani au existat numeroase aplicaţii NLP. Ca model holistic, modelul neuro-lingvistic

are în centru premisa conexiunii minte-corp-emoţie. Cu alte cuvinte, cum şi ce ne comunicăm nouă are inevitabil efect asupra corpului şi neurologiei noastre.

În acest domeniu, tiparele pentru gestionarea „părţilor" conflictuale (capitolul 4) joacă un rol esenţial. Ori de câte ori avem un conflict interior, trebuie să ne aşteptăm să plătim un preţ pentru acel conflict. Acest fapt este valabil în cazul răzbunării, când luăm în considerare structurile meta-stărilor negative pe care le creăm şi prin care ne *direcţionăm energiile psihice împotriva noastră*. Astfel de stări-„dragon" (Hall, 2000a) includ: dispreţul de sine, mânia faţă de mânie, frica de frică, respingerea imperfecţiunii, ura de a te simţi jenat, vina legată de mânia provocată de frică, dispreţul de a simţi vină faţă de propria frică etc.

Tiparele specifice legate de sănătate din acest volum includ:

numărul 33: vindecarea fobiei (*tiparul derulării filmului în sens invers*);

numărul 65: *tiparul pentru vindecarea alergiilor*;

numărul 66: *tiparul de soluţionare a suferinţei*;

numărul 67: *tiparul de anticipare a suferinţei*;

numărul 68: *tiparul alimentaţiei sănătoase*.

În domeniul sănătăţii, este necesar să verificăm şi convingerile noastre legate de identitate (capitolul 5). Mulţi oameni s-au identificat ca fiind bolnavi, dintr-o dispoziţie familială pentru crize de inimă, cancer etc. Alţii şi-au construit convingeri şi hărţi mentale care limitează experienţele şi procesele ce pot fi abordate „psihologic". Asemenea autodefiniri afectează, inevitabil, orice tratament.

În mod similar, în ceea ce priveşte limbajul şi utilizarea limbajului, dacă ne *exprimăm pe noi înşine* în direcţia bolii, a scurtimii vieţii, a problemelor de sănătate, în cele mai multe cazuri creăm o profeţie privind autoîmplinirea (capitolul 7). Trebuie să fim atenţi cum ne exprimăm şi să punem în discuţie formulările ineficiente: „Ea este ca un junghi în coastă", „Întotdeauna răcesc de sărbători", „Orice întâlnire oficială cu el îmi provoacă indigestie", „La noapte nu dorm – mâine am o întâlnire importantă".

Sănătatea şi boala sunt, în mod evident, legate de emoţiile noastre – de relaţiile sănătoase sau nesănătoase pe care le avem cu emoţiile noastre.

Aceasta face ca toate tiparele despre stările emoţionale din capitolul 6 să aibă o importanţă majoră.

NLP-ul şi neuro-semantica au fost aplicate în sănătate şi alimentaţie: „Games Fit and Slim People Play" (Hall, 2001c), „Slimming with Pete" (Cohen şi Verity, 1998), „Doing it with Pete" (Cohen şi Verity, 1999) şi „Beliefs: Pathways to Health and Wellbeing" (Dilts, Hallbom şi Smith, 1990).

Relaţii

S-a scris multă literatură NLP în domeniul relaţiilor. Aici, tot ce se referă în NLP la comunicare – raport, ritmare, sisteme de reprezentare, predicate, ancorare, cadrul rezultatului dorit etc. (capitolul 3) – are un rol extrem de important. Şi aici, gestionarea propriilor stări astfel încât să ne întâlnim cu ceilalţi fiind într-un „loc bun" (plini de resurse) şi nu lipsiţi de resurse ne permite să „fim la înălţime" (capitolul 6). Astfel de aptitudini şi tipare pentru gestionarea stărilor ne permit totodată să scoatem la iveală şi ceea ce este mai bun în ceilalţi.

Din nou, rolul pe care limbajul îl are în relaţionarea cu ceilalţi – dezvăluindu-ne gândurile şi sentimentele, valorile şi convingerile, visurile şi speranţele – ne permite fie să ne conectăm cu ceilalţi, fie să ne simţim frustraţi în această privinţă (capitolul 7). Relaţiile bune implică abilitatea de a ne conecta cu ceilalţi în ce priveşte înţelegerea, soluţionarea problemelor şi negocierea. Aici avem nevoie de strategii specifice pentru conectare, relaţia cu copiii noştri, aderare, susţinere etc. (capitolul 10).

Cursurile de instruire

În anii 1960, cursurile de instruire au apărut ca un domeniu nou – instruire pentru viaţa personală, instruirea în afaceri, instruirea pentru persoanele cu funcţii de conducere şi multe alte subclasificări ale instruirii. Aproape tot ce s-a spus despre NLP ca terapie poate fi spus şi despre instruire. Care este diferenţa? Sunt mai multe diferenţe:

Terapie	Instruire
Terapeutul este îndrumător şi conducător.	Instructorul facilitează.
Terapeutul este expertul.	Clientul este expertul în tot ce are legătură cu el.
Concentrată asupra problemelor.	Concentrată asupra soluţiilor.
Lucrul cu cei suferinzi şi îndureraţi.	Lucrul cu cei sănătoşi.
Curativ: concentrată pe rezolvarea a ceea ce nu mai funcţionează sau nu este în regulă.	Generativ: îmbunătăţeşte ceea ce funcţionează.
Terapeutul aplică tipare clienţilor.	Instructorul facilitează conversaţia cu clienţii şi participă la dirijarea tiparelor.
Terapeutul controlează în mare parte terapia.	Clientul controlează în totalitate instruirea.

NLP-ul este ideal pentru instruire. Odată cu explozia acestei mişcări, au apărut mai multe cărţi despre instruire: „The NLP Coach" (McDermott şi Jago, 2001), „The Coaching Manual" (Starr, 2003), „From Coach to Awakener" (Dilts, 2003), „Coaching Conversations" (Hall şi Duval, 2004), „Meta-Coaching: Coaching Change, Volume I" (Hall şi Duval, 2004).

Rezumat

- Ca model al *funcţionării umane*, NLP-ul are aplicaţii în foarte multe domenii. Ca model al *excelenţei* în experienţa subiectivă, el ne oferă un mod de gândire (un model) pentru ca noi să înţelegem şi să lucrăm eficient cu astfel de experienţe subiective.

Epilog

Revoluţia în modelarea excelenţei umane a început – şi ar trebui să vă fi făcut deja o idee destul de clară despre *structura modului în care să efectuăm magie* în propria personalitate, în cea a altora, în viaţa profesională, în relaţia cu cei dragi, în activităţile recreative etc. Fie ca puterea de a prelua controlul asupra visurilor şi experienţelor voastre să crească tot mai mult, până când veţi deveni magicienii care vreţi să deveniţi, cu propriile „vrăji" pe care le faceţi în minte şi în exprimarea voastră de zi cu zi!

Fără îndoială că acum aveţi acces şi aţi experimentat numeroase tipare NLP care pot face lucruri „magice". Dacă vreun aspect al magiei NLP v-a atins cu adevărat, poate că aţi devenit curioşi în legătură cu modul în care funcţionează magia. Perfect! Aceasta vă oferă orientarea de bază în modelare – dacă noi nu am făcut decât să scrijelim toată magia care aşteaptă să fie descoperită, atunci ne trebuie mult mai mulţi oameni cu aptitudini de modelare. Acestea fiind zise...

... fie ca magia să continue!

Anexă

Problema lui „este"

Care este problema cu „este"? Alfred Korzybski (1933/1994) a avertizat asupra faptului că *„este" al identității* și *„este" al predicației* includ două construcții lingvistice și semantice periculoase, care reprezintă pe hartă concluzii neconforme cu realitatea. Prima are de-a face cu identitatea – cum identificăm un lucru sau cu ce ne identificăm. A doua este legată de atribuire – cum ne proiectăm „materialul" asupra celorlalte persoane și lucruri fără să ne dăm seama.

E-Prime și E-Choice (o versiune modificată a lui E-Prime) le permit oamenilor să nu cadă în capcanele cu „este" ale limbajului. **E-Prime** se referă la engleza privată de familia verbală „a fi" a verbelor pasive („este", „sunt", „ești", „fiind", „fost"). D. David Bourland Jr. a inventat E-Prime și, ulterior, împreună cu Paul Dennithorne Johnston, a scris despre ea în „To be or Not: An E-Prime Anthology".

Identitatea ca „similitudine în toate privințele" nu există și nici nu poate să existe. La niveluri submicroscopice, totul este alcătuit dintr-un dans al electronilor, care în permanență se mișcă, se schimbă și devin. Niciun lucru nu rămâne niciodată „același", chiar raportat la el însuși. Nimic nu „este" static, permanent sau invariabil. Totul se află într-o continuă schimbare. Folosirea lui „este" exprimă, evaluează și reprezintă greșit realitatea. Când spunem „Ea este leneșă...", „Aceea este o afirmație stupidă...", creăm o hartă neconformă cu realitatea. Korzybski susținea că dezechilibrul (*unsanity*) și nebunia (*insanity*) își au sursa, în ultimă instanță, în *identificare*.

„Este" al predicației ne manifestă răspunsurile în lume. Afirmațiile de genul „Asta *este* bun", „Floarea aceea *este* roșie", „El *este* prost!" prezintă o structură a limbajului ce implică faptul că există ceva „acolo, afară" care conține aceste calități de „bunătate", „roșeală" și „prostie". *„Este"* implică faptul că aceste lucruri există *independent de experiența vorbitorului*. În niciun caz. Descrierile noastre vorbesc în primul rând despre *experiența*

noastră internă, despre judecăţile şi valorile noastre. Corect ar fi să spunem: „Eu evaluez asta ca fiind bun", „Văd floarea aceea ca fiind roşie", „Mă gândesc că el suferă de prostie!".

Enunţurile cu „**este**" distrag în mod fals, încurcă nivelurile logice şi ne determină subtil să gândim că astfel de judecăţi de valoare există în afara corpului nostru, în lumea „obiectivă". Altă greşeală. Evaluările („bun", „roşu", „prost") funcţionează ca nişte definiţii şi interpretări în mintea vorbitorului.

Verbele cu „a fi" presupun la modul periculos că „lucrurile" (de fapt, evenimentele sau procesele) rămân aceleaşi. Aceste verbe ne determină să creăm reprezentări mentale statice, astfel încât începem să batem lumea în cuie şi să trăim într-un „univers încremenit". Aceste verbe codifică static natura dinamică a proceselor: „Viaţa *este* grea", „Nu *sunt* bun la matematică".

Aceste enunţuri au un caracter definitiv şi absolut. „Asta *e* situaţia!" Bourland le-a descris pe „este", „sunt", „eşti" etc. ca reprezentând *„modul divinităţii"*. „Fapt *este* că activitatea asta nu *este* bună!" Astfel de cuvinte denotă completitudine, finalitate şi independenţă în raport cu timpul. Totuşi, discernerea diferenţei între hartă şi teritoriu ne spune că aceste fenomene există la niveluri logice diferite. Utilizând E-Prime (sau E-Choice), evităm să cădem în afirmaţii nefondate şi autoritariste, care nu fac decât să închidă mintea şi să provoace dispute.

Când confundăm limbajul folosit pentru a descrie realitatea (harta noastră) cu realitatea (teritoriul), *stabilim o relaţie de identitate* între lucruri care diferă. Aşa se ajunge la dezechilibru. *Nu „este" niciun este. „Este"* nu trimite la nimic. Nu indică nimic real. El operează, în întregime, ca o construcţie iraţională a minţii umane. Folosirea lui „este" duce la evaluări semantice greşite.

Pe de altă parte, scrierea, gândirea şi vorbirea în E-Prime contribuie la *„conştiinţa abstractizării"*, astfel că, pe măsură ce ne construim hărţile despre lume, înţelegem cum ele diferă de lumea în sine. Determinându-ne să adoptăm poziţia persoanei întâi, E-Prime ne permite să gândim şi să vorbim cu mai multă claritate şi precizie. Aceasta reduce forma pasivă a verbului („S-a făcut", „S-au comis greşeli"). Vorbitorii sunt readuşi în enunţuri, contextualizând astfel enunţurile. E-Prime, prin conştiinţa

abstractizării, ne permite să indexăm limbajul. Acum înţeleg că persoana pe care am întâlnit-o săptămâna trecută, $\text{Persoana}_{\text{săptămâna trecută}}$, nu *„este"* în toate privinţele egală cu persoana care stă acum în faţa mea, $\text{Persoana}_{\text{săptămâna asta}}$. Aceasta mă ajută să fac distincţii foarte importante şi valoroase.

E-Choice diferă de E-Prime prin faptul că în E-Choice folosim:

„este" al existenţei
(„Unde este biroul tău?" – „Este pe 7thStreet, în Elm Avenue.")
„este" auxiliar
(„El este aşteptat săptămâna viitoare.")
şi *„este" al numelui*
(„Care este numele tău?" – „Este Michael." „Numele meu este Bob.")

Am scris prezenta carte în E-Choice, nu în E-Prime *pur*, ca în lucrările anterioare, evitând astfel unele expresii ambigue pe care le-am folosit în trecut (!).

Bibliografie

Referințe generale despre NLP

Andreas, Connirae şi Andreas, Steve, 1987, *Change Your Mind – and Keep the Change: Advanced NLP Submodalities Interventions*, Real People Press, Moab, Utah

Andreas, Connirae şi Andreas, Steve, 1989, *Heart of the Mind*, Real People Press, Moab, Utah (apărută la Editura Vidia în anul 2011, cu titlul „Inima minţii")

Bandler, Richard, 1985a, *Magic in Action*, Real People Press, Moab, Utah (apărută la Editura Vidia în anul 2007, cu titlul „Magie în acţiune")

Bandler, Richard, 1985b, *Using Your Brain for a Change: Neuro-Linguistic Programming*, Real People Press, Moab, Utah

Bandler, Richard şi Grinder, John, 1975, *The Structure of Magic, volume I: A Book About Language and Therapy*, Science & Dehavior Dooks, Palo Alto, California (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Structura magicului, vol. 1: O carte desprc limbaj şi terapie")

Bandler, Richard şi Grinder, John, 1976, *The Structure of Magic, volume II*, Science & Behavior Books, Palo Alto, California (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Structura magicului", vol. 2)

Bandler, Richard şi Grinder, John, 1979, *Frogs into Princes: Neuro-Linguistic Programming*, Real People Press, Moab, Utah

Bandler, Richard şi Grinder, John, 1982, *Reframning: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning*, Real People Press, Moab, Utah

Bandler, Richard şi MacDonald, Will, 1988, *An Insider's Guide to Sub-modalities*, Meta Publications, Cupertino, California

Bodenhamer, Bob G. şi Hall, L. Michael, 1997a, *21st Century Neuro-Linguistic Programming: An Exhaustive NLP Practitioner Manual for the New Millennial*, E. T. Publications, Clifton, Colorado

Bodenhamer, Bob G. şi Hall, L. Michael, 1999, *The User's Manual for the Brain, volume I: The Complete Manual for Neuro-Linguistic Programming Practitioner Certification*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Manual de utilizare a creierului, vol. 1: Manualul complet pentru certificarea ca Practician în programare neurolingvistică")

Bodenhamer, Bob G. şi Hall, L. Michael, 2003, *The User's Manual for the Brain, volume II: Mastering Systemic NLP*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2012, cu titlul „Manual de utilizare a creierului, vol. 2: Excelenţa în NLP-ul sistemic")

Cooper, John F., 1995, *A Primer of Brief Psychoterapy*, W. W. Norton, New York

Dilts, Robert B., 1983a, *Applications of Neuro-Linguistic Programming*, Meta Publications, Cupertino, California

Dilts, Robert B., 1983b, *Roots of Neuro-Linguistic Programming*, Meta Publications, Cupertino, California (apărută la Editura Vidia în anul 2007, cu titlul „Bazele programării neurolingvistice")

Dilts, Robert B., 1990, *Changing Belief Systems With NLP*, Meta Publications, Cupertino, California (apărută la Editura Vidia în anul 2007, cu titlul „Schimbarea sistemului de crezuri prin programare neurolingvistică")

Dilts, Robert B.; Grinder, John; Bandler, Richard şi DeLozier, Judith, 1980, *Neuro-Linguistic Programming, volume I: The Study of the Structure of Subjective Experience*, Meta Publications, Cupertino, California

Grinder, John şi DeLozier, Judith, 1987, *Turtles All The Way Down: Prerequisites to Personal Genius*, Grinder & Associates, Scotts Valley, California

Hall, L. Michael, 1996a, *Becoming More Ferocious as a Presenter*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 1999, NLP: *Going Meta – Advanced Modeling Using Meta-Levels*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2000b, *Meta-States: Reflexivity in Human States of Consciousness*, ediţia a II-a, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2000d, *The Spirit of NLP: The Process, Meaning and Criteria for Mastering NLP*, ediţie revizuită, Crown House Publishing, Wales, UK

Hall, L. Michael, 2001a, *Communication Magic: Exploring the Structure and Meaning of Language*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Magia comunicării: Explorarea structurii şi înţelesului limbajului")

Lewis, Byron A. şi Pucelik, R. Frank, 1982, *Magic Demystified: A Pragmatic Guide to Communication and Change*, Metamorphous Press, Inc., Portland, Oregon

McClendon, Terrance L., 1989, *The Wild Days: NLP 1972 – 1981*, Meta Publications, Cupertino, California

McDermott, Ian şi Jago, Wendy, 2001, *The NLP Coach: A Comprehensive Guide to Personal Well-Being and Professional Success*, Piatkus Books, London, UK

Merlevede, Patrick E.; Bridoux, Denis şi Vandamme, Rudy, 2001, *7 Steps to Emotional Intelligence*, Crown House Publishing, Wales, UK

O'Connor, Joseph şi Seymour, John, 1990, *Introducing Neuro-Linguistic Programming: The New Psychology of Personal Excellence*, Aquarian Press, Wellingborough, UK

Rooney, Gene şi Savage, John S., 1989, *Neurological Sorts and Belief Systems*, L.E.A.D. Consultants, Inc., Reynoldsburg, Ohio

Spitzer, Robert S., 1992, „Virginia Satir and Origins of NLP", *Anchor Point Journal*, iulie, 1992

Wright, Clifford, 1989, *Basic Techniques, Book I & II*, Introductory Level NLP Workshop, Metamorphous Press

Yeager, Joseph, 1985, *Thinking About Thinking with NLP*, Meta Publications, Cupertino, California

NLP pentru terapie

Andreas, Connirae şi Andreas, Steve, 1991, *Core Transformation*, Real People Press, Moab, Utah

Andreas, Connirae şi Andreas, Tamara, 1994, *Core Transformation: Reaching the Wellspring Within*, Real People Press, Moab, Utah

Bandler, Richard, 1985a, *Magic in Action*, Real People Press, Moab, Utah (apărută la Editura Vidia în anul 2007, cu titlul „Magie în acţiune")

Bandler, Richard şi Grinder, John, 1975, 1976, *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, MD*, volumele I şi II, Meta Publications, Cupertino, California

Bandler, Richard şi Grinder, John, 1982, *Reframning: Neuro-Linguistic Programming and the Transformation of Meaning*, Real People Press, Moab, Utah

Bodenhamer, Bob G. şi Hall, L. Michael, 1997b, *Time-Lining: Patterns for Adventuring in Time*, Crown House Publishing, Wales, UK

Bolstad, Richard, 2002, *RESOLVE: A New Model of Therapy*, Crown House Publishing, Wales, UK

Burton, John, 2003, *States of Equilibrium*, Crown House Publishing, Wales, UK

Flaro, Floyd Meanding, 1989, *Cognitive Ability Patterning for Success for Learning*, Learning Strategies Groups, Inc., Emonton, Alberto

Gordon, David, 1978, *Therapeutic Metaphors: Helping Others Through the Looking Glass*, Meta Publications, Cupertino, California

Hall, L. Michael, 2000a, *Dragon Slaying: Dragons to Princes*, ediţia a II-a, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael şi Bodenhamer, Bob G., 1997a, *Adventures with Time Lines*, Meta Publications, Cupertino, California

Hall, L. Michael şi Bodenhamer, Bob G., 1997b, *Figuring Out People: Design Engineering with Meta-Programs*, Crown House Publishing, Wales, UK

Hall, L. Michael şi Bodenhamer, Bob G., 1997c, *Patterns for Renewing the Mind: Christian Communicating & Counselling Using NLP*, Anglo American Book Company, Wales, UK

Hall, L. Michael; Bodenhamer, Bob G.; Bolstad, Richard şi Hamblett, Margot, 2001, *The Structure of Personality: Modeling "Personality" Using NLP and Neuro-Semantics*, Crown House Publishing, Wales, UK

James, Tad şi Woodsmall, Wyatt, 1988, *Time Line Therapy and the Basis of Personality*, Meta Publications, Cupertino, California

Woodsmall, Wyatt, 1988b, *Lifeline Therapy*, Advance Behavioral Modeling, Arlington, Virginia

NLP pentru afaceri

Bagley, Dan, 1988, *Beyond Selling*, Meta Publications, Capitola, California

Bandler, Richard şi La Valle, John, 1996, *Persuasion Engineering: Sales and Business, Language and Behavior*, Meta Publications, Capitola, California

Charvet, Shelle Rose, 1997, *Words That Change Minds: Mastering the Language of Influence*, Kendall/Hunt Publishing Company

Cleveland, Bernard F., 1987, *Master Teaching Techniques: NLP*, Connecting Link Press, Stone Mountain, Georgia

Dilts, Robert B., 1993, *Skills for the Future: Managing Creativity and Innovation*, Meta Publications, Capitola, California

Dilts, Robert B., 1994/1995, *Strategies of Genius, volumes I, II & III*, Meta Publications, Capitola, California (Volumul I a apărut la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Strategii de geniu", vol. I.)

Dilts, Robert B., 1995, NLP, Self Organization and Strategies of Change Management, *Anchor Point Associates*, vol. 10, Salt Lake City, Utah, pp. 3 – 10

Dilts, Robert B., 1996, *Visionary Leadership Skills*, Meta Publications, Capitola, California

Dilts, Robert B., Epstein, Todd şi Dilts, Robert W., 1991, *Tools for Dreamers: Strategies for Creativity and the Structure of Innovation*, Meta Publications, Capitola, California

Grinder, John şi McMaster, Michael, 1983, *Precision: A New Approach to Communication*, Grinder, DeLozier & Associates, Scotts Valley, California

Hall, L. Michael, 2002, *Games Business Experts Play: Winning at the Games of Business*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Jocurile experţilor în afaceri: Câştigând la jocurile afacerilor")

Hall, L. Michael şi Bodenhamer, Bob G., 2002, *Mind-Lines: Lines for Changing Minds*, ediţia a IV-a, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Jacobson, Sid, 1997, *Solution States: A Course in Solving Problems in Business with the Power of NLP*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2008, cu titlul „Stări-soluţie: Un curs despre rezolvarea problemelor de afaceri cu ajutorul puterii NLP")

Knight, Sue, 1995, *NLP at Work: The Difference That Makes a Difference in Business*, Nicholas Brealey Publishing Ltd, Londra

Laborde, Genie Z., 1984, *Influencing with Integrity*, Crown House Publishing, Wales, UK

Lisnek, Paul M., 1996, *Winning the Mind Game: Negotiating in Business and Life*, Meta Publications, Capitola, California (apărută la Editura Vidia în anul 2011, cu titlul „Succes total prin atitudine şi limbaj")

McMaster, Michael, 1994, *Performance Management: Business Techniques That Guarantee Successful Business Systems*, Metamorphous, Portland, Oregon

Robbins, Anthony, 1986, *Unlimited Power: The New Science of Personal Achievement*, Simon & Schuster, New York

Robbins, Anthony, 1991, *Awaken The Giant Within*, Simon & Schuster, New York

Woodsmall, Wyatt, 1988a, *Business Applications of NLP*, Advance Behavioral Modeling, Vienna, Virginia

Woodsmall, Marilyne şi Woodsmall, Wyatt, 1999, *People Pattern Power. P3: The Nine Keys to Business Success*, Next Step Press, Great Falls, Virginia

Zarro, Richard şi Blum, Peter, 1989, *The Phone Book: Breakthrough Neuro-Linguistic Phone Skills for Profit and Enlightenment*, Metamorphous, Portland, Oregon

NLP pentru educaţie

Jacobson, Sid, 1983, 1986, *Meta-cation: Prescriptions for Some Ailing Educational Processes, volumes I, II & III*, Meta Publications, Cupertino, California

Lloyd, Linda, 1990, *Classroom Magic: Amazing Technology for Teachers and Home Schoolers*, Metamorphous, Portland, Oregon

Nagel, C. Van; Reese, Maryann; Reese, Edward şi Siudzinski, Robert, 1985, *Mega-teaching and Learning*, Metamorphous, Portland, Oregon

O'Connor, Joseph, 1989, *Not Pulling Strings*, Metamorphous, Portland, Oregon

Alte referinţe

Assagioli, Roberto, 1965, *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*, Penguin Books, New York

Assagioli, Roberto, 1973, *The Act of Will*, Penguin Books, New York

Bandler, Richard şi MacDonald, Will, 1988, *An Insider's Guide to Sub-modalities*, Meta Publications, Cupertino, California

Bateson, Gregory, 1972, *Steps to an Ecology of Mind*, Ballantine, New York

Bateson, Gregory, 1979, *Mind and Nature: A Necessary Unity*, Bantam, New York

Beck, A. T., 1963, „Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions", *Archives of General Psychiatry*, *9*, pp. 324 – 333

Beck, A. T., 1976, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*, International University Press, New York

Bolstad, Richard şi Hamblett, Margot, 1998, *Transforming Communication*, Longman, Auckland

Bourland, David D. Jr. şi Johnston, Paul Dennithorne, 1991, *To Be or Not: An E-Prime Anthology*, International Society for General Semantics, San Francisco, California

Bourland, David D. Jr., Johnston, Paul Dennithorne şi Klein, Jeremy, 1994, *More E-Prime: To Be or Not II*, International Society for General Semantics, Concord, California

Cade, Brian şi O'Hanlon, William Hudson, 1993, *A Brief Guide to Brief Therapy*, W. W. Norton, New York

Chamberlaine, Sally şi Prince, Jan, 1992, *From the Inside Out: Building a Healthy Identity*, publicată de autor, Boulder, Colorado

Chomsky, Noam, 1957, *Syntactic Structures*, Mouton Publishers, Haga

Cohen, Peter şi Verity, Judith, 1998, *Slimming With Pete: Taking the Weight Off Body and Mind*, Lighten Up

Cohen, Peter şi Verity, Judith, 1999, *Doing It With Pete: The Lighten Up Slimming Funbook*, Lighten Up

de Shazer, Steve, 1988, *Clues: Investigating Solutions in Brief Therapy*, W. W. Norton, New York

de Shazer, Steve, 1991, *Putting Difference to Work*, W. W. Norton, New York

de Shazer, Steve, 1994, *Words Were Originally Magic*, W. W. Norton, New York

Dilts, Robert B., 2003, *From Coach to Awakener*, Meta Publications, Capitola, California

Dilts, Robert; Hallbom, Tim şi Smith, Suzi, 1990, *Beliefs: Pathways to Health and Wellbeing*, Metamorphous Press, Portland, Oregon

Ellis, Albert, 1962, *Reason and Emotion in Psychotherapy*, Lyle Stuart, New York

Ellis, Albert, 1971, *Growth Through Reason: Verbatim Cases in Rational-Emotive Psychotherapy*, Science & Behavior Books, Palo Alto, California

Ellis, Albert, 1973, *Humanistic Psychotherapy: The Rational-Emotive Approach*, Julian Press, New York

Ellis, Albert, 1986, *How to Live with A Neurotic*, HarperCollins, New York

Ellis, Albert şi Harper, Robert A., 1976, *A New Guide to Rational Living*, Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey

Fauconnier, Gilles, 1985, *Mental Spaces: Aspects of Meaning Construction in Natural Language*, Cambridge University Press, Massachusetts

Furman, Ben şi Ahola, Tapani, 1992, *Solution Talk: Hosting Therapeutic Conversations*, W. W. Norton, New York

Gardner, Howard, 1983, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*, Basic Books, New York

Gardner, Howard, 1991, *The Unschooled Mind: How Children Think and How School Should Teach*, HarperCollins, New York

Gardner, Howard, 1993, *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*, Basic Books, New York

Garfield, Sol L. şi Bergin, Allen E., 1987, *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change: An Empirical Analysis*, John Wiley & Sons, New York

Grinder, Michael, 1989, *Righting the Educational Conveyor Belt*, Metamorphous Press, Portland, Oregon

Hall, L. Michael, 1996b, *Languaging: The Psycho-Linguistics of Psychotherapy*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2000c, *Secrets of Personal Mastery: Advanced Techniques for Accessing Your Higher Levels of Consciousness*, Crown House Publishing, Wales, UK

Hall, L. Michael, 2001b, *Frame Games: Persuasion Excellence*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2001c, *Games Fit and Slim People Play: Winning the Game of Being Slim and Fit*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2003a, *MovieMind: Directing Your Mental Cinemas*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2003b, *The Matrix Model: The 7 Matrices of Neuro-Semantics*, ediţia a II-a, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael, 2004, *Games Great Lovers Play: Mastering the Game of Love*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael şi Bodenhamer, Bob G., 1999, *The Structure of Excellence: Unmasking The Mela-Levels of "Sub-modalities"*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael şi Bodenhamer, Bob G., 2001, *Games for Mastering Fear: How to Play the Game of Life with a Calm Confidence*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael şi Duval, Michelle, 2004, *Coaching Conversations*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, L. Michael şi Duval, Michelle, 2004, *Meta-Coaching: Coaching Change, volume 1*, Neuro-Semantic Publications, Clifton, Colorado

Hall, Michael L. şi Lederer, Debra, 1999, *Instant Relaxation: How to Reduce Stress at Work, at Home and in Your Daily Life*, Crown House Publishing, Wales, UK (apărută la Editura Vidia în anul 2012, cu titlul „Relaxare instantanee: Cum să reduci stresul la serviciu, acasă şi în viaţa de zi cu zi")

Harris, Randy Allen, 1993, *The Linguistic Wars*, Oxford University Press, New York

Hodges, Jeffrey, 1998, *Champion Thoughts, Champion Feelings: Use the Strategies of Champions to be More Successful in Your Life*, Sportsmind Institute Flaxton, Australia

Hodges, Jeffrey, 1999a, *Sportsmind Training Manual: A Six Week Guide to Improved Sports Performance*, Sportsmind Institute, Flaxton, Australia

Hodges, Jeffrey, 1999b, *Sportsmind: An Athlete's Guide to Superperformance Through Mental & Emotional Training*, Sportsmind Institute, Flaxton, Australia

Johnson, Lynn D., 1996, *Psychotherapy in the Age of Accountability*, W. W. Norton, New York

Korzybski, Alfred, 1941/1994, *Science and Sanity: An Introduction to non-Aristotelian Systems and General Semantics*, ediţia a V-a, International Non-Aristotelian Library Publishing Co., Lakeville, Connecticut

Lakoff, George şi Johnson, Mark, 1980, *Metaphors By Which We Live*, University of Chicago Press, Chicago

Lakoff, George, 1987, *Women, Fire and Dangerous Things: What Categories Reveal About The Mind*, University of Chicago Press, Chicago, Illinois

Langacker, Ronald, 1987, *Foundations of Cognitive Grammar, vol. I*, Stanford University Press, Stanford, California

Langacker, Ronald, 1991, *Foundations of Cognitive Grammar, vol. II*, Stanford University Press, Stanford, California

Langacker, Ronald, 1991, *Concept, Image and Symbol: The Cognitive Basis of Grammar*, Mouton de Gruyter, New York

Macnab, Francis, 1993, *Brief Psychotherapy: CMT: An Integrative Approach to Clinical Practice*, John Wiley & Sons, New York

Miller, George, 1956, „The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity to process information", *Psychological Review*, 63, pp. 81 – 97

Miller, George A.; Galanter, Eugene şi Pribram, Karl H., 1960, *Plans and the Structure of Behavior*, Holt, Rinehart and Winston Co., New York

Selekman, Matthew D., 1993, *Pathways to Change: Brief Therapy Solutions with Difficult Adolescents*, Guilford Press, New York

Starr, Julie, 2003, *The Coaching Manual: The Definitive Guide to the Process, Principles and Skills of Personal Coaching*, Prentice Hall Business, Pearson Education, London, UK

Vailhinger, H., 1924, *The Philosophy of "As If": A System of the Theoretical, Practical and Religious Fictions of Mankind*, în traducerea lui C. K. Ogden, Harcourt, Brace and Co., New York

Walter, John L. şi Peller, Jane E., 1992, *Becoming Solution-focused in Brief Therapy*, Brunner/Mazel Publishers, New York

Glosar de termeni NLP

Abilitate (engl. *capability*): Stăpânire desăvârşită a unei întregi clase de comportamente – a şti cum să faci ceva. Abilităţile provin din dezvoltarea unei hărţi mentale care ne permite să selectăm şi să organizăm grupe de comportamente individuale. În NLP, aceste hărţi mentale iau forma strategiilor cognitive şi meta-programelor.

Acordare (engl. *matching*): Adoptarea caracteristicilor de exprimare ale altei persoane (comportament, cuvinte etc.) pentru o mai bună raportare

Acuitate senzorială (engl. *sensory acuity*): Când eşti conştient de lumea exterioară, de simţuri, când realizezi distincţii fine referitor la informaţia senzorială pe care o iei din lume.

Analog (engl. *analogue*): Care variază încontinuu între limite, ca un întrerupător electric. O „sub-modalitate" analoagă variază ca de la lumină la întuneric, în timp ce o „sub-modalitate" digitală operează fie „oprit", fie „pornit", adică vedem o imagine fie asociat, fie disociat.

Ancorare (engl. *anchoring*): Procesul prin care orice stimul sau reprezentare (externă sau internă) se conectează cu şi declanşează o reacţie. Ancorele apar în mod natural şi deliberat (ca în marcarea analoagă). Conceptul NLP de ancorare derivă din reacţia stimul–răspuns a lui Pavlov, condiţionarea clasică. În studiul lui Pavlov, diapazonul a fost stimulul (ancora) care îl făcea pe câine să saliveze.

Asociere (engl. *association*): Când vezi, auzi şi simţi mental din interiorul unei experienţe. Opusul lui asociat este disociat. În disociere, vezi în imaginea vizuală un eu al tău mai tânăr. În general, disocierea îndepărtează emoţia din experienţă, în timp ce în asociere experimentăm emoţional informaţia.

Auditiv (engl. *auditory*): Simţul auzului, unul dintre principalele sisteme de reprezentare

Avantaj secundar (engl. *secondary gain*): Apare când un comportament aparent negativ sau problematic îndeplineşte, de fapt, unele funcţii

pozitive la un alt nivel. De exemplu, fumatul poate ajuta o persoană să se relaxeze sau o poate ajuta să se încadreze într-o anumită imagine de sine.

Buclă/ciclu (engl. *loop*): Un cerc, un ciclu, o poveste, o metaforă sau o reprezentare care se întoarce la originile sale, astfel ajunge să realizeze un circuit închis (se conectează în buclă). Un ciclu deschis: o poveste lăsată neterminată. Un ciclu închis: terminarea unei poveşti. În strategii, bucla se referă la blocarea într-un set de proceduri fără ieşire, strategia nu poate să existe.

Buclă calibrată (engl. *calibrated loop*): Tipar inconştient de comunicare în care indiciile comportamentale ale unei persoane declanşează răspunsuri specifice din partea unei alte persoane într-o interacţiune în desfăşurare.

Cadru (engl. *frame*): Context, mediu, meta-nivel, un mod de a percepe ceva (cadrul rezultatului, cadrul „ca şi cum", cadrul derulării în sens invers etc.)

Cadrul „ca şi cum" (engl. *as-if frame*): Simulând că un anumit eveniment s-a întâmplat, deci gândind „ca şi cum" s-ar fi întâmplat; se încurajează rezolvarea creativă a problemei întrucât trecem mental dincolo de obstacolele imaginare şi ne îndreptăm către soluţiile dorite.

Calibrare (engl. *calibration*): Acordarea la starea altei persoane prin citirea semnalelor non-verbale observate şi calibrate anterior

Categoriile Satir (engl. *Satir categories*): Cele cinci posturi corporale şi stiluri de limbaj care indică modalităţi specifice de a comunica: acuzatorul, împăciuitorul, analiticul, oscilantul şi echilibratul; formulate de Virginia Satir, terapeut de familie.

Căutare transderivaţională (engl. *transderivational search*): Procesul de căutare în trecut prin amintirile înmagazinate şi reprezentările mentale ale unei persoane pentru a găsi experienţa de referinţă de la care a fost derivat un comportament sau răspuns prezent.

Citate (engl. *quotes*): Un tipar prin care un mesaj pe care doriţi să-l transmiteţi poate fi introdus în citate ca şi cum altcineva ar fi spus acel mesaj.

Comportament (engl. *behavior*): Orice activitate în care ne angajăm, la nivel micro (gândirea) sau macro (acţiunile externe).

Condiţii de formulare corespunzătoare (engl. *well-formedness conditions*): Criteriile care ne permit să specificăm un rezultat în moduri care îl fac realizabil şi verificabil; instrument puternic în negociere, pentru a găsi soluţii în care să câştige toţi cei implicaţi.

Conducere (engl. *leading*): Schimbarea propriilor comportamente după obţinerea raportului, astfel încât cealaltă persoană să ne urmeze; prin conducere se testează cât este de bună raportarea.

Congruenţă (engl. *congruence*): O stare în care reprezentarea internă a unei persoane funcţionează într-un mod aliniat. Ce spune o persoană este în armonie cu ce face acea persoană. Atât semnalele ei non-verbale, cât şi enunţurile verbale sunt în acord. O stare de unitate, armonie interioară, absenţa conflictului.

Conştient (engl. *conscious*): Conştienţa momentului prezent; conştienţa a şapte +/- două fragmente de informaţie

Context (engl. *context*): Decorul, cadrul sau procesul în care au loc evenimentele şi care conferă semnificaţie conţinutului.

Conţinut (engl. *content*): Caracteristicile şi detaliile unui eveniment. Răspunde la întrebările „Ce?" şi „De ce?". Se opune procesului sau structurii.

Convingeri (engl. *beliefs*): Gânduri, conştiente sau inconştiente, care s-au transformat într-o generalizare despre cauzalitate, semnificaţie, sine, ceilalţi, comportamente, identitate etc. Convingerile se referă la lume şi la modul în care operăm în lume. Convingerile ne ghidează în perceperea şi interpretarea realităţii. Ele sunt strâns legate de valori. În NLP, există mai multe tipare pentru schimbarea convingerilor.

Criterii (engl. *criteria*): Valorile sau standardele pe care o persoană le foloseşte pentru a lua decizii şi a emite judecăţi.

Cuantificatori universali (engl. *universal quantifiers*): Un termen lingvistic din meta-model pentru cuvinte care codifică lucrurile prin ideea de „general, universal" („fiecare", „tot", „niciodată", „nimic" etc.); o distincţie care nu admite excepţii.

Cvadruplă (engl. *four tuple/4-tuple*): O metodă din stenografie folosită pentru a nota structura oricărei experienţe particulare. Conceptul de

cvadruplă păstrează faptul că orice experienţă trebuie să fie compusă dintr-o combinaţie de patru clase de reprezentări primare – (A, V, K, O) – unde A = auditiv, V = vizual, K = kinestezic şi O = olfactiv/gustativ.

Descriere multiplă (engl. *multiple description*): Procesul de a descrie acelaşi lucru din poziţii perceptuale diferite

Descrieri bazate pe senzaţii (engl. *sensory based descriptions*): Informaţii observabile în mod direct şi verificabile prin intermediul simţurilor, limbaj auz-văz-simţ pe care îl putem testa empiric; în contrast cu descrierile evaluative.

Dezacordare (engl. *mismatching*): Când oferim unei persoane tipare de comportament diferite, întrerupem raportarea în scopul redirecţionării, întrerupem sau încheiem o întâlnire sau o conversaţie; dezacordarea ca meta-program.

Dezechilibru (*unsanity*): Folosit de Korzybski pentru a descrie stadiul de adaptare deficitară aflat între sănătate psihică (*sanity* – bine adaptat la teritoriu) şi nebunie (*insanity* – total neadaptat la realitate). El a definit-o ca „lipsa conştiinţei de a abstractiza, confuzie a ordinii abstractizărilor care rezultă din identificare... practic, operează universal în fiecare dintre noi". (1933 : 105)

Digital (engl. *digital*): Care variază între două stări, ca un întrerupător electric – fie pornit, fie oprit. O „sub-modalitate" digitală: color sau alb-negru; o „sub-modalitate" analoagă: variază între întunecat şi luminos.

Disociere (engl. *dissociation*): Când nu eşti „în" experienţă, ci o vezi sau o auzi din afară, din perspectiva unui spectator; în contrast cu asocierea.

Distorsiune (engl. *distortion*): Procesul de modelare prin care ne reprezentăm inadecvat un anumit lucru în neurologia sau lingvistica noastră; poate crea limitări sau resurse.

Downtime (engl. *downtime*): Care nu se află în câmpul conştienţei senzoriale, ci „jos", în interiorul minţii unei persoane; a vedea, a auzi şi a simţi gânduri, amintiri, procese conştiente; o uşoară stare de transă în care atenţia este concentrată către interior.

Dragon (*dragon*): O stare-dragon în modelul meta-stărilor este o stare lipsită de resurse care pare să-şi întoarcă energiile împotriva persoanei. Într-o stare primară, aceasta este prea intensă sau prea inadecvată pentru o stare; într-o meta-stare, este atunci când persoana şi-a întors gândurile-şi-sentimentele negative împotriva ei înseşi (a se vedea Hall, 2000a).

Echivalenţă complexă (engl. *complex equivalence*): O distincţie lingvistică în care cineva face ca două afirmaţii să exprime acelaşi lucru (de exemplu: „El a întârziat; nu mă iubeşte").

Ecologie (engl. *ecology*): Ansamblul relaţiilor dintre idee, aptitudine, reacţie şi mediul sau sistemul în care se desfăşoară. Ecologie internă: ansamblul relaţiilor dintre o persoană şi gândurile, strategiile, comportamentele, abilităţile, valorile şi convingerile sale; echilibrul dinamic al elementelor dintr-un sistem.

Elicitare (engl. *elicitation*): Evocarea unei stări prin cuvânt, comportament, gest sau orice alt stimul. Culegerea de informaţii prin observarea directă a semnalelor non-verbale sau adresând întrebările din meta-model.

Epistemologie (engl. *epistemology*): Studiul modului în care ştim ceea ce ştim; NLP-ul ca epistemologie.

Filtre perceptuale (engl. *perceptual filters*): Idei, experienţe, convingeri, valori, meta-programe, decizii, amintiri şi limbaje unice care ne definesc şi ne conturează modelul asupra lumii.

Fiziologic (engl. *physiologic*): Partea fizică a persoanei

Flexibilitate comportamentală (engl. *behavioral flexibility*): Abilitatea de a varia propriul comportament pentru a extrage sau asigura un răspuns de la o altă persoană

Fragmentare (engl. *chunking*): Schimbarea percepţiei prin urcarea sau coborârea nivelurilor şi/sau a nivelurilor logice. Fragmentarea în sus se referă la urcarea unui nivel (inducere, inducţie). Ea conduce la abstractizări de nivel superior. Fragmentarea în jos se referă la coborârea unui nivel (deducere, deducţie). Ea conduce la exemple sau cazuri cu un grad mai mare de specificitate.

Generalizare (engl. *generalization*): Procesul prin care o experienţă specifică ajunge să reprezinte o întreagă clasă de experienţe; unul dintre cele trei procese de modelare din NLP.

Geniu (engl. *genius*): Se referă la o stare de concentrare intensă în care lumea din jur dispare, timpul dispare, chiar şi sinele dispare, iar persoana este complet angajată într-o activitate, este în stare de „flow", motivată, se află în întregime acolo având acces deplin la toate resursele sale (a se vedea Hall, 2000b).

Gestalt (engl. *Gestalt*): Un ansamblu de amintiri conectate neurologic care se bazează pe emoţii similare.

Gustativ (engl. *gustatory*): Referitor la gust sau la simţul gustului

Hartă a realităţii (engl. *map of reality*): Model asupra lumii, o reprezentare unică a lumii construită în creierul fiecărei persoane prin abstractizarea experienţelor; este alcătuită dintr-o hartă neurologică şi lingvistică; reprezentările interne ale unei persoane (RI).

Identitate (engl. *identity*): Sentimentul nostru referitor la cine suntem. Sentimentul nostru de identitate ne organizează convingerile, capabilităţile/abilităţile şi comportamentele într-un sistem unic.

Implementare (engl. *installation*): Procesul de fixare în sistemul minte-corp a unei noi strategii mentale (mod de a face lucrurile), astfel încât ea să opereze automat; obţinută frecvent prin ancorare, pârghii, metafore, parabole, reîncadrarc, trimitere în viitor etc.

Incongruenţă (engl. *incongruence*): Stare în care părţile se află în conflict una cu cealaltă, manifestă reţineri, nu sunt pe deplin angajate în obţinerea unui rezultat; se exprimă prin mesaje şi semnale incongruente, lipsă de aliniere sau acord între cuvânt şi comportament.

Inconştient (engl. *unconscious*): Tot ce nu se află în atenţia conştientă.

Împuternicire (engl. *empowerment*): Procesul prin care o persoană primeşte un surplus de vitalitate, energie şi resurse noi, dătătoare de forţă; vitalitate la nivel neurologic, schimbarea obiceiurilor.

În timp (engl. *in time*): A avea o linie a timpului care trece prin propriul corp, unde trecutul este în spatele nostru şi viitorul în faţă, iar momentul „prezent" este în interiorul corpului nostru.

Kinestezic (engl. *kinesthetic*): Senzaţii, sentimente, senzaţii tactile pe suprafaţa pielii, senzaţii proprioceptive în interiorul corpului; include sistemul vestibular sau simţul echilibrului.

Linia timpului/temporală (engl. *time line*): O metaforă ce descrie modul în care ne stocăm imaginile, sunetele şi senzaţiile amintirilor, un mod de codificare şi procesare a construcţiei „timp".

Marcare analoagă (engl. *analogue marking*): Utilizarea tonului vocii, a expresiei faciale, a gesturilor sau a atingerii pentru a sublinia în mod non-verbal anumite cuvinte în cadrul conversaţiei. Cuvintele subliniate/accentuate/marcate transmit un mesaj adiţional/în plus.

Mediu înconjurător (engl. *environment*): Contextul extern în care se desfăşoară comportamentul nostru. Mediul nostru este ceea ce percepem ca fiind „în afara" noastră. Nu face parte din comportamentul nostru, ci este mai degrabă ceva la care trebuie să reacţionăm.

Meta (engl. *meta*): Deasupra, dincolo de, despre, la un nivel superior, mai sus cu un nivel logic

Meta-model (engl. *meta-model*): Un model cu 11 (sau 12) distincţii lingvistice care identifică tipare de limbaj ce îngreunează înţelesul într-o comunicare, prin distorsiune, ştergere şi generalizare. 11 (sau 12) provocări sau întrebări specifice, menite să clarifice limbajul imprecis (formulat necorespunzător) pentru a-l reconecta la experienţa senzorială şi la structura profundă. Meta-modelarea scoate din transă o persoană. A fost formulat în 1975 de Richard Bandler şi John Grinder. Constituie fundamentul tuturor celorlalte descoperiri din domeniul NLP.

Metaforă (engl. *metaphor*): Procesul de gândire despre o situaţie sau un fenomen ca fiind altceva, de exem plu poveşti, parabole şi analogii

Meta-niveluri (engl. *meta-levels*): Care se referă la acele niveluri abstracte de conştiinţă pe care le experimentăm interior.

Meta-programe (engl. *meta-programs*): Programele mentale/perceptuale pentru sortarea şi receptarea stimulilor; filtre perceptuale care guvernează atenţia; uneori sunt numite „neuro-sortări" sau meta-procese.

Meta-stări (engl. *meta-states*): O stare despre o altă stare; aducând o stare minte-corp (teamă, furie, bucurie, învăţare) să influenţeze o altă stare

de la un nivel logic superior, se generează o stare Gestalt – o meta-stare; model formulat de L. Michael Hall.

Model (engl. *model*): O descriere a modului în care funcționează ceva, o copie cu generalizări, ștergeri sau distorsiuni a originalului.

Model asupra lumii/despre lume (engl. *model of the world*): O hartă a realității, o reprezentare unică a lumii prin abstractizarea experiențelor noastre; totalitatea principiilor pe baza cărora operează o persoană.

Modelare (engl. *modeling*): Un proces prin care sunt observate și reproduse acțiunile și comportamentele de succes ale altor persoane, procesul de identificare a succesiunii de reprezentări interne și comportamentele care îi permit unei persoane să îndeplinească o sarcină; baza învățării accelerate.

Multi-ordinal (engl. *multi-ordinal*): Un termen este multi-ordinal când poate să se refere la el însuși și totuși să aibă un înțeles. De obicei, doar nominalizările sunt reflexive: putem să iubim iubirea, poate să ne fie frică de frică, putem să fim furioși la adresa furiei. La fiecare nivel, cuvântul înseamnă ceva diferit. Întrebarea sau provocarea este: „La care nivel utilizezi acest termen?". (Korzybski, 1941/1994)

Neuro-semantică (engl. *neuro-semantics*): 1. Un model al sensurilor sau evaluării ce folosește modelul meta-stărilor pentru a articula și a lucra cu nivelurile superioare ale stărilor, precum și modelul programării neurolingvistice pentru detalierea modului de experimentare și procesare a ființelor umane. 2. Un model care prezintă o variantă mai amplă și mai bogată de *a ne gândi la* și *de a lucra cu* modul în care sistemul nostru nervos (componenta neuronală) și lingvistica creează semnificațiile (semantica).

Niveluri logice (engl. *logical levels*): 1. O ierarhie internă în care fiecare nivel este în mod progresiv mai cuprinzător și are un impact mai mare din punct de vedere psihologic. În ordinea importanței (de sus în jos), aceste niveluri includ: 1) identitatea, 2) convingerile, 3) capabilitățile/abilitățile, 4) comportamentul și 5) mediul înconjurător. 2. Un nivel superior, un nivel referitor la un nivel inferior, un meta-nivel care informează și modulează nivelul inferior.

Niveluri primare (engl. *primary levels*): Se referă la modul nostru de a experimenta lumea în principal prin intermediul simțurilor.

Nominalizare (engl. *nominalization*): O distincţie lingvistică a meta-modelului, un tipar hipnotic al limbajului specific stării de transă, un proces sau un verb transformat într-un substantiv (abstract), un proces îngheţat în timp

Olfactiv (engl. *olfactory*): Referitor la miros şi la simţul mirosului

Operatori modali (engl. *modal operators*): Distincţii lingvistice ale meta-modelului care indică „modul" în care „operează" o persoană – modul necesităţii, al imposibilităţii, al dorinţei, al posibilităţii etc., predicatele („pot", „nu pot", „posibil", „imposibil", „trebuie" etc.) pe care le utilizăm pentru a ne motiva.

Părţi (engl. *parts*): Părţi subconştiente, sub-personalităţi create printr-o Experienţă Emoţională Semnificativă (EES), funcţiuni nerecunoscute şi separate care încep să aibă o viaţă independentă, o sursă de conflict intrapersonal atunci când sunt incongruente.

Poziţie perceptuală (engl. *perceptual position*): Punctul de vedere al unei persoane, din cinci poziţii; prima poziţie: asociat, prin ochii tăi; poziţia a doua: din perspectiva ascultătorului; poziţia a treia: dintr-o meta-poziţie, din afara sinelui sau a celuilalt, observator neutru; poziţia a patra: noi, privind din perspectiva grupului, a sistemului sau a organizaţiei; poziţia a cincea: încorporarea simultană şi sistematică a tuturor celor patru poziţii perceptuale, punctul de vedere al lui Dumnezeu

Prima poziţie (engl. *first position*): Perceperea lumii din propriul punct de vedere, asociat; una dintre cele trei poziţii perceptuale

Poziţia a doua (engl. *second position*): Când percepi lumea din perspectiva altei persoane, în acord cu modul în care ea simte realitatea.

Poziţia a treia (engl. *third position*): Când percepi lumea din perspectiva unui observator, una dintre cele trei poziţii perceptuale; poziţie din care te vezi pe tine şi îl vezi pe celălalt.

Predicate (engl. *predicates*): Ceea ce afirmăm sau enunţăm despre un subiect, cuvinte senzoriale care indică un anumit sistem de reprezentare (predicate vizuale, auditive, kinestezice, nespecificate).

Presupoziţii (engl. *presuppositions*): Idei pe care trebuie să le luăm drept sigure pentru ca o comunicare să aibă sens, presupuneri.

Programare neurolingvistică (NLP) (engl. *neuro-linguistic programming*): Studiul excelenţei, un model referitor la modul în care oamenii îşi structurează experienţa, structura experienţei subiective, modul în care oamenii ajung să fie *programaţi* în gândurile-emoţiile şi în comportamentele lor în însăşi *neurologia* lor prin diferitele *limbaje* pe care le folosesc pentru a procesa, a codifica şi a extrage informaţiile.

Raport/raportare (engl. *rapport*): Senzaţia că eşti conectat cu celălalt, un sentiment de reciprocitate, o senzaţie de încredere creată prin ritmare, oglindire şi acordare, o stare de empatie sau a doua poziţie perceptuală.

Reîncadrare (engl. *reframing*): Adoptarea unui cadru de referinţă astfel încât totul să arate nou sau diferit; prezentarea unui eveniment sau a unei idei dintr-un punct de vedere diferit, astfel încât să aibă un înţeles diferit; reîncadrarea conţinutului sau a contextului; un tipar pentru schimbare.

Reprezentare (engl. *representation*): O idee, un gând, prezentarea unei informaţii senzoriale sau de evaluare

Reprezentări interne (engl. *internal representation*): Tipare de informaţii pe care le creăm şi le stocăm în minte, combinaţii de imagini, sunete, senzaţii, mirosuri şi gusturi.

Resurse (engl. *resources*): Orice mijloc pe care îl folosim pentru a obţine un rezultat: fiziologie, stări, gânduri, strategii, experienţe, oameni, evenimente sau bunuri.

Rezultat (engl. *outcome*): Un rezultat dorit, specific şi bazat pe senzaţii trebuie să respecte criteriile formulării corespunzătoare.

Ritmare (engl. *pacing*): Stabilirea şi menţinerea raportului cu o altă persoană alăturându-ne modelului ei despre lume, acordându-ne la limbajul, convingerile, valorile, experienţa acelei persoane etc.; esenţială pentru a construi raportul

Semnale (engl. *cues*): Informaţii care oferă indicii despre structurile subiective ale unei alte persoane: semnale de accesare vizuală, respiraţie, postură, gesturi, tonul vocii şi tonalitatea etc.

Semnale de accesare (engl. *accessing cues*): Modul în care ne acordăm corpul prin respiraţie, postură, gestică şi mişcări ale ochilor pentru a gândi în diferite moduri.

Semnale de accesare vizuală (engl. *eye accessing cues*): Mişcările ochilor în anumite direcţii, care indică gândire (procesare) vizuală, auditivă sau kinestezică.

Sinestezie (engl. *synesthesia*): Legătură automată de la un SR la altul; o sinestezie V-K implică văz, simţ fără vreun moment de conştientizare pentru a te gândi; program automat.

Sistem de reprezentare (SR) (engl. *representational system*): Modul în care codificăm mental informaţia folosind sistemele senzoriale: vizual, auditiv, kinestezic, olfactiv şi gustativ.

Sistem de reprezentare primar (engl. *representational system primacy*): Atunci când un individ foloseşte în mod sistematic un simţ în detrimentul altor simţuri pentru a-şi procesa şi organiza experienţele. Sistemul de reprezentare principal va determina multe trăsături de personalitate, precum şi capabilităţi/capacităţi/abilităţi/aptitudini de învăţare.

Sistem preferat (engl. *preferred system*): Sistemul de reprezentare pe care o persoană îl utilizează în mod tipic pentru a gândi şi a-şi organiza experienţa.

Stare (engl. *state*): Fenomen holistic minte-corp-emoţii, dispoziţie, stare emoţională; toate procesele neurologice şi fizice din interiorul unei persoane la un moment dat

Stare plină de resurse (engl. *resourceful state*): Totalitatea experienţelor neurologice şi fizice când o persoană simte că are multe resurse.

Stări primare (engl. *primary states*): Descriu acele stări de conştiinţă aferente experienţelor noastre asupra lumii exterioare de nivel primar.

Strategie (engl. *strategy*): Un set de etape gândire-comportament pentru a obţine un rezultat sau pentru a crea o experienţă, structura subiectivităţii ordonată într-un model liniar TOTE

Structură de bază (engl. *hard wire*): Factor bazat pe neurologie; conectorii neurali iniţiali formaţi în timpul gestaţiei; componentă similară cu partea hardware a unui computer

Structură de suprafaţă (engl. *surface structure*): Cuvintele sau limbajul folosit pentru a descrie sau a simboliza reprezentările senzoriale primare înmagazinate în creier

Structură profundă (engl. *deep structure*): Hărţile senzoriale (atât conştiente, cât şi inconştiente) pe care le folosesc oamenii pentru a-şi organiza şi ghida comportamentele.

„Sub-modalitate" (engl. *sub-modality*): Trăsăturile cinematografice sau distincţiile din cadrul fiecărui SR, calităţile reprezentărilor interne, cele mai mici elemente ale gândurilor, caracteristicile fiecărui sistem

Substantive nespecificate (engl. *unspecified nouns*): Substantive care nu specifică la cine sau la ce se referă.

Ştergere/omisiune (engl. *deletion*): Partea lipsă a unei experienţe, fie din punct de vedere lingvistic, fie ca reprezentare

Tipar (engl. *pattern*): Modalitate repetitivă de a gândi sau de a face ceva; automatism sau obişnuinţă, comportament care revine sub forma unui tipar şi care odată observat poate fi modificat sau întrerupt dacă este nedorit/implementat (modelat) sau dacă duce spre un rezultat pe care vrem să-l producem.

Tipare de persuasiune (engl. *"Sleight of Mouth" patterns*): Numeroase tipare de reîncadrare care îi permit unei persoane să transforme semnificaţia în timpul conversaţiei. Similare tiparelor de „prestidigitaţie", facem o mişcare a „cadrului de referinţă" pe care ascultătorul nu o observă.

TOTE (engl. *T.O.T.E.*): O schemă mnemonică formulată de George Miller şi colaboratorii săi (Miller, Galanter şi Pribram, 1960), pentru a explica procesele secvenţiale care generează un răspuns. **T**estare–**O**perare–**T**estare–**E**xit a adus la zi modelul **S**timul- **R**ăspuns din behaviorism, pe care NLP-ul l-a extins ulterior prin adăugarea sistemelor de reprezentare.

Trimitere în viitor (engl. *future pace/pacing*): Procesul prin care o persoană exersează mental (repetă) un eveniment înainte ca acesta să aibă loc. Unul dintre procesele esenţiale pentru a asigura permanenţa unui rezultat, un ingredient fundamental şi frecvent utilizat în majoritatea intervenţiilor NLP.

Translatare (engl. *translating*): Procesul de reformulare a unei fraze înlocuind predicatele specifice unui sistem de reprezentare cu predicate corespunzătoare altui sistem

Uptime (engl. *uptime*): Stare în care atenţia şi simţurile sunt direcţionate în exterior, către mediul din imediata apropiere; toate canalele senzoriale sunt deschise şi în alertă.

Utilizare (engl. *utilisation*): O tehnică în care o secvenţă de strategie specifică sau un tipar de comportament este ritmat sau potrivit pentru a influenţa răspunsul altcuiva.

VAK (engl. *VAK*): O prescurtare care se referă la sistemele de reprezentare senzorială, **V**izual, **A**uditiv şi **K**inestezic. Ultimul, K, include mirosul (Olfactiv) şi gustul (Gustativ).

Valoare (engl. *value*): Ce considerăm important într-un anumit context. Valorile sau criteriile noastre ne motivează şi provin din valorizările noastre.

Variaţie necesară (engl. *requisite variety*): Flexibilitate în gândire, emoţii, vorbire, comportament; persoana cu cea mai mare flexibilitate a comportamentului controlează acţiunea; legea variaţiei necesare.

Verbe nespecificate (engl. *unspecified verbs*): Verbe care au eliminat adverbul, care nu descriu caracteristicile acţiunii.

Vizual (engl. *visual*): A vedea, a-şi imagina, SR al văzului

Vizualizare (engl. *visualisation*): Procesul prin care vedem imagini în mintea noastră.

Despre autor

Dr. L. Michael Hall

ISNS - International Society of Neuro-Semantics®

P.O. Box 8
Clifton, Colorado 81520–0008 USA
(970) 523-7877
www.runyourownbrain.com
www.neurosemantics.com

Dr. Hall este director executiv la International Society of Neuro-Semantics (*Societatea Internațională de Neuro-Semantică*), pe care a fondat-o în 1996 împreună cu partenerul său de afaceri, Dr. Bob Bodenhamer. Neurosemantica descrie un domeniu de avangardă în cadrul științelor cognitive care explorează modul în care noi creăm *semnificația* (semantica) şi o interiorizăm atât de adânc încât ea poate să ne afecteze şi să ne guverneze *neurologia* (emoțiile, comportamentele, aptitudinile, percepțiile etc.). Această neuro-semantică o punem în practică atunci când transferăm cadrele noastre mentale şi de semnificație în acțiunile, aptitudinile şi activitățile noastre zilnice.

Vechiul model al stărilor minte-corp s-a dovedit a fi unul limitativ, întrucât ele erau liniare, nu sistemice şi nonliniare. Tocmai de aceea, natura revoluționară a reflexivității naturale a minții face ca *modelul meta-stărilor* (1994) să fie extrem de practic şi de util. Meta-stările denumesc acele stări superioare ale minții care ne guvernează şi ne structurează *atitudinea*. O meta-stare descrie o stare *despre* o altă stare; de exemplu, când ne *temem* de furia noastră, când ne *delectăm* învățând, când manifestăm *respect* arătând că suntem stresați. *Meta*-starea este superioară, de aceea are un impact mai mare decât starea pe care o încadrează.

Ştim de multă vreme că stările, emoţiile sau dispoziţia noastră sufletească au un rol esenţial în modul în care ne îndeplinim îndatoririle, că ne influenţează sănătatea şi bucuria de a trăi. Lucrul acesta este valabil mai ales când e vorba de stările-despre-stările-noastre, adică despre meta-stările noastre. Ele sunt stările sau cadrele superioare ale minţii care organizează toate convingerile noastre, valorile, înţelegerile, deciziile etc. Pornind de la aceste niveluri superioare sau executive ale minţii, noi ne experimentăm identitatea, viziunea şi simţul responsabilităţii.

Aşadar, de la descoperirea meta-stărilor, Dr. Hall şi asociaţii au creat zeci de aplicaţii practice, începând cu domeniul vânzărilor, al persuasiunii şi până la detensionarea persoanelor uşor iritabile, conducere, instruire, relaţii, independenţă financiară, stăpânirea unei deprinderi etc.

Trecerea la neuro-semantică nu a avut loc peste noapte. Ani de-a rândul, Dr. Hall a practicat psihoterapia în particular şi la un moment dat a început să conducă şedinţe de comunicare; aşa a ajuns la NLP şi a demarat colaborarea cu Richard Bandler, cofondator. Când fiica lui s-a arătat interesată de gimnastică, Dr. Hall a început să instruiască echipe de gimnastică formate din băieţi. Când a trecut la modelarea pentru dobândirea bogăţiei, a început să investească în domeniul imobiliar pentru a pune în practică ceea ce învăţa. Acum, aceasta a devenit o afacere profitabilă.

În prezent Dr. Hall este implicat în mai multe afaceri ca meta-analist şi antreprenor. Când nu are traininguri internaţionale, locuieşte mare parte din an în Colorado, în regiunea Munţilor Stâncoşi. Este un scriitor şi cercetător prolific şi este implicat în traininguri şi consultanţă internaţională. A început să lucreze ca meta-analist în diverse domenii, cum ar fi modelarea culturală, politică şi conducere. Aceasta implică instruire şi consultanţă executivă, Inner Game of Frames.

Cărți

„Meta-States: Reflexivity in Human States of Consciusness", ediția a II-a (2000)

O *meta-stare* înseamnă să gândești-și-să simți ceva *despre* o altă stare minte-corp. De exemplu, când ne simțim *curioși* adresând întrebări – sau *respectuoși*, sau *disprețuitori*, sau *suspicioși*. Fiecare stare *despre* starea interogativă califică și organizează această stare. Aceasta ne oferă structura unei „atitudini".

Această ediție revizuită și actualizată este o prezentare academică a modelului meta-stărilor ca model al felului în care atenția și stările minte-corp-emoție funcționează atunci când se reflectă asupra lor însele. Explorarea reflexivității a apărut prin modelarea flexibilității și a dat naștere unui model cognitiv-comportamental de stări gândire-și-emoție cu implicații importante pentru inteligența emoțională și aptitudinile de gestionare a sinelui.

„Dragon Slaying: Dragons to Princes", ediția a II-a (2000)

Această carte oferă o aplicație practică a utilizării meta-stărilor în contextul terapiei. Cartea prezintă meta-stările într-un mod mai accesibil și abordează problema „stărilor-dragon" -- atunci când ne întoarcem gândurile și emoțiile împotriva noastră și ne învârtim în jurul unor stări emoționale negative, în special stări de teamă, mânie și emitere de judecăți. Cartea descrie o modalitate simplă și ușoară de a „ucide" sau de a îmblânzi acești dragoni.

„The Spirit of NLP: The Process, Meaning and Criteria for Mastering NLP", ediție revizuită (2000)

NLP-ul este un domeniu despre „gestionarea propriului creier". Bazat pe teoria comunicării și pe lingvistică, NLP-ul ne învață cum să preluăm controlul asupra noastră, asupra emoțiilor, stărilor și comportamentelor noastre pentru a atinge excelența și măiestria. Trainingul NLP cuprinde două niveluri, Practitioner și Master Practitioner. Această carte vă pune la dispoziție cursul pentru Master Practitioner pe care Richard Bandler l-a predat la sfârșitul anilor 1980. El prezintă atitudinea sa și modul în care el a exprimat această atitudine. Suntem învățați cum să „luăm cu asalt" (*go for it*), să fim feroce și să ne dezvoltăm un sistem de motivare

propulsiv. Pentru a înţelege această carte este necesar să aveţi cunoştinţe de bază în domeniul NLP.

„Languaging: The Psycho-Linguistics of Psychotherapy" (1996)

Esenţa acestei cărţi a fost preluată din disertaţia pe care Dr. Hall a susţinut-o la Union Institute University (Cincinnati) şi care analiza patru psihoterapii utilizând formulările semanticii generale. Ideea că terapia înseamnă limbaj şi că aptitudinile, cadrele şi stilurile de exprimare ale terapeuţilor sunt cele care contează într-o terapie sau vindecare este explorată din perspectiva terapiei realităţii, terapiei raţional-emotive, NLP-ului şi logoterapiei.

„Becomig More Ferocious as a Presenter" (1996)

Scris iniţial ca „note" pentru cursul de instruire a instructorilor ţinut de Richard Bandler în 1990 şi rescris ulterior de mai multe ori până s-a ajuns la această carte, acesta este un document despre atitudinea şi spiritul lui Bandler de la sfârşitul anilor 1980 şi despre domeniului NLP din perspectiva instruirii instructorilor. Suntem învăţaţi cum să devenim mai pasionaţi şi mai feroce ca instructori. Pentru a aprecia această carte la adevărata ei valoare, este necesar să aveţi cunoştinţe de bază în domeniul NLP.

„Patterns for Renewing the Mind: Christian Communicating & Counselling Using NLP", cu Bob G. Bodenhamer (1997)

Această carte conţine materialele necesare pentru nivelul Practitioner în NLP din perspectiva credinţei iudeo-creştine. Destinată în principal consilierilor, preoţilor şi altor cadre de conducere care vor să utilizeze modelul NLP ca instrument mai eficient pentru a transforma stările minte-corp.

„Time-Lining: Patterns for Adventuring in Time", cu Bob G. Bodenhamer (1997)

Această carte duce la un nivel superior subiectul liniilor temporale în NLP, aşa cum a fost el prezentat în lucrarea clasică „Time Line Therapy". Woodsmall şi James semnează cele două prefeţe ale cărţii. „Timpul" este explorat în alte domenii, în special în semantica generală, dar şi în terapia narativă, şi sunt utilizate meta-stările pentru a crea numeroase

tipuri şi niveluri ale „timpului". Sunt incluse multe tipare noi pentru gestionarea timpului, eficienţă, gestionarea emoţiilor legate de timp – cum ar fi răbdarea şi aşteptările etc.

„NLP: Going Meta – Advance Modeling Using Meta-Levels" (1999)

La baza NLP-ului se află disciplina numită „modelare". Această metodologie de cercetare identifică structura unei experienţe, o descompune în părţile ei componente, apoi oferă tipare, strategii şi modele pentru a o reproduce. Această carte este o carte despre NLP la nivel avansat, care presupune înţelegerea modelului strategiilor din NLP, a modelului TOTE din psihologia cognitivă şi a meta-nivelurilor din meta-stări. Este o carte despre modelare şi introduce ideea nivelurilor fluide (niveluri logice sau niveluri psiho-logice) pe baza principiilor enunţate de Korzybski, Bateson şi Dilts. Intenţia este să ofere instrumente de modelare pentru a descoperi şi a reproduce excelenţa.

„Figuring Out People: Design Engineering with Meta-Programs", cu Bob G. Bodenhamer (1997)

În NLP există patru meta-domenii; „meta-programe" este al doilea domeniu. El a fost creat atunci când Leslie Cameron-Bandler a descoperit că unele tipare NLP nu funcţionau în cazul anumitor oameni. Pornind de la acel minunat „eşec", ea şi Richard au descoperit meta-filtrele care determină modul în care percepem lumea. Aceste filtre perceptuale au fost numite meta-programe. Cartea este o enciclopedie virtuală cu 50 de meta-programe; conţine informaţii despre cum să le folosim pentru a defini profilul oamenilor, a citi oamenii şi cum să le folosim pentru o comunicare mai eficientă.

„Mind-Lines: Lines for Changing Minds", ediţia a IV-a, cu Bob G. Bodenhamer (2002)

Această carte se referă la eleganţa conversaţională şi la reîncadrare. Semnificaţia este o funcţiune a cadrelor pe care le utilizăm pentru a înţelege lucrurile. Când amplasăm un alt cadru în jurul unei idei, unei experienţe sau unei persoane, le *reîncadrăm* –semnificaţia se schimbă şi răspunsurile noastre vor fi altele. Comunicatorii cei mai eficienţi şi oamenii care se pricep să convingă cu eleganţă ştiu cum să reîncadreze conversaţional, să rostească linii care vor schimba minţi şi vieţi. Această carte ne învaţă cum să facem asta.

„Communication Magic: Exploring the Structure and Meaning of Language" (2001)

Apărută inițial cu titlul „The Secrets of Magic" (1998). NLP-ul a început cu primul meta-domeniu cunoscut drept meta-model. Acesta a fost creat observând aptitudinile de comunicare ale Virginiei Satir, Fritz Perls și Milton Erickson, trei comunicatori și terapeuți de renume mondial. Acest meta-model este alcătuit din 21 de distincții lingvistice care ne permit să producem magie în mințile și în inimile oamenilor – și în ale noastre. Această carte trece în revistă istoria meta-modelului și o aduce la zi adăugând noi distincții.

„The Structure of Excellence: Unmasking the Meta-Levels of «Sub-modalities»", cu Bob G. Bodenhamer (1999)

În 1999, Dr. Hall a descoperit că domeniul „sub-modalităților" nu este de fapt „sub" și a colaborat cu Dr. Bodenhamer în această paradigmă fascinantă de schimbare a modelului. Această carte relevă că trăsăturile cinematografice ale filmelor noastre interne sunt de fapt cadre de meta-nivel, adică meta-modalități. Se ajunge astfel la șase noi sub-modele sau tipare, printre care și tiparul meta-da, care a devenit fundamental în neuro-semantică. O carte absolut necesară fiecărei persoane cu experiență NLP.

„Instant Relaxation: How to Reduce Stress at Work, at Home and in Your Daily Life", cu Debra Lederer (1999)

Întrucât NLP-ul se ocupă de stări, de conștientizarea și gestionarea stărilor, această carte ne oferă instrumentele necesare pentru a accesa rapid starea plină de resurse a relaxării și a o utiliza pentru a ne detensiona, a rămâne calmi și echilibrați în momentele de criză și a prelua controlul asupra stărilor noastre. Cartea se bazează pe practicile yoga și le integrează în NLP. Debra Lederer, instructor de yoga și Master Practitioner în NLP, aduce în această carte foarte practică experiența sa de instructor în domeniul sănătății.

„The Structure of Personality: Modeling «Personality» Using NLP and Neuro-Semantics", cu Bob G. Bodenhamer, Dr. Richard Bolstad și Margot Hamblett (2001)

Cu puterea neuro-semanticii și a NLP-ului, avem nenumărate instrumente pentru a produce schimbări și transformări de amploare care pot

schimba chiar „personalitatea". Această carte demistifică „personalitatea" şi pune sub semnul întrebării clasificările DSM-IV care consideră că personalitatea este un obiect, afirmând că personalitatea este „ceea ce facem". Acest volum masiv urmăreşte 14 procese disfuncţionale ale personalităţii din punct de vedere cognitiv-comportamental şi oferă atât analiză, cât şi intervenţii terapeutice în cazul unor astfel de experienţe neplăcute.

„Secrets of Personal Mastery: Advanced Techniques for Accessing Your Higher Levels of Consciousness" (2000)

Această carte se bazează pe modelul meta-stărilor şi, în special, pe cursul introductiv de instruire, *Accesing Personal Genius* (accesarea geniului personal). Formulate în limbajul afacerilor şi măiestriei într-un domeniu, secretele meta-nivelurilor minţii vă vor purta într-un periplu în care veţi învăţa cum să vă folosiţi stările minte-corp-emoţie pentru obţinerea excelenţei şi a măiestriei personale.

„Frame Games: Persuasion Elegance" (2001)

Acolo unde există un joc, există şi cadre de ansamblu care stabilesc regulile acelui joc. Şi acolo unde există cadre (cadre ale minţii, cadre ale semnificaţiei), vor exista întotdeauna jocuri – jocuri mentale, emoţionale, comportamentale şi relaţionale. „Frame Games" ne oferă o modalitate nouă de a gândi despre experienţele, gândurile, sentimentele şi reacţiile oamenilor din perspectiva cadrelor şi jocurilor pe care le creăm şi le experimentăm. O versiune simplificată şi accesibilă a meta-stărilor, „Frame Games" îi prezintă cititorului matricea de cadre în care s-a născut şi care continuă să guverneze tot ce experimentează.

„Games Fit and Slim People Play: Winning the Game of Being Slim and Fit" (2001)

„Frame-Games" (2001), ca o carte şi un program de instruire, a dat naştere multor expresii şi aplicaţii. Jocurile pe care le jucăm atunci când mâncăm şi facem exerciţii fizice, ne îngrăşăm şi slăbim, avem o stare fizică bună sau nu sunt printre cele mai frecvente. Unii oameni au cumpărat cartea „Games Fit and Slim People Play: Winning the Game of Being Slim and Fit" şi au slăbit 35 de kilograme. Dacă nu vă plac jocurile pe care le jucaţi, schimbaţi cadrele.

„Games for Mastering Fear: How to Play the Game of Life with a Calm Confidence", cu Bob G. Bodenhamer (2001)

Există câteva jocuri ale fricii pe care oamenii le joacă şi care fac ca viaţa lor să fie plină de spaime, de anxietate şi de teamă. Toate aceste jocuri au însă un rost. Cadrele minţii şi ale semnificaţiei creează astfel de jocuri. Transformarea se produce când identificăm cadrele şi jocurile şi schimbăm regulile acestor jocuri. Şi este ceva mult mai uşor decât îşi imaginează majoritatea oamenilor.

„Games Business Experts Play: Winning at the Games of Business" (2002)

Modelând experţi în afaceri, Dr. Hall a descoperit că ei joacă alte jocuri decât oamenii care nu au succes în afaceri. Aceste jocuri provin dintr-un set diferit de cadre mentale. Aceste cadre ale jocurilor le asigură succesul. Puteţi să învăţaţi regulile unor astfel de jocuri şi să le jucaţi pentru a avea mai mult succes în domeniul financiar, în carieră, în activitatea cu clienţii, pentru a gândi ca un antreprenor etc.

„The Matrix Model: The 7 Matrices of Neuro-Semantics", ediţia a II-a (2003)

V-aţi născut într-o matrice de cadre ale semnificaţiei, ca noi toţi. Să fim stăpânii matricei noastre înseamnă să o conştientizăm şi să învăţăm să ne eliberăm de ea, astfel încât să ne putem alege cu adevărat cadrele minţii şi în felul acesta să ne alegem modul de viaţă. Modelul matricei unifică toate domeniile şi modelele individuale din NLP şi oferă un cadru de ansamblu pentru neuro-semantică. Cartea şi modelul sunt revoluţionare. Luaţi pilula roşie şi descoperiţi cele şapte matrice ale minţii voastre.

„The User's Manual for the Brain, Volume I: The Complete Manual for Neuro-Linguistic Programming Practitioner Certification", cu Bob G. Bodenhamer (1999)

Acest volum masiv prezintă componentele-cheie ale cursului NLP pentru nivelul Practitioner. Scrisă iniţial de Dr. Bodenhamer, această carte vă va călăuzi pas cu pas şi exerciţiu cu exerciţiu prin factorii esenţiali, necesari pentru a vă gestiona propriul creier şi a-l lua în stăpânire. Veţi învăţa cum să utilizaţi stările, limbajul, timpul, strategiile, hipnoza şi multe altele.

„The User's Manual for the Brain, Volume II: Mastering Systemic NLP", cu Bob G. Bodenhamer (2003)

Acest al doilea volum explică cele patru meta-domenii şi vă învaţă cum să le uniţi într-un mod sistemic. Capitolele descriu meta-modelul, meta-programele, meta-stările şi meta-modalităţile (fostele „sub-modalităţi"). Există mai multe capitole despre gândirea sistematică şi cum să obţinem atitudinea adecvată pentru a dobândi măiestria într-un anumit domeniu.

„MovieMind: Directing Your Mental Cinemas" (2003)

O introducere accesibilă în NLP şi în neuro-semantică ce utilizează metafora realizării unui film mental intern pentru a explica modul în care gândim şi a ne controla astfel spaţiul interior şi care ne guvernează sentimentele, acţiunile şi relaţiile. „MovieMind" ne învaţă cum să ne gestionăm propriul creier fără să utilizeze jargonul NLP. O foarte bună introducere în domeniu.

„Coaching Conversations", cu Michelle Duval (2003)

Instruim adresând întrebări – întrebări puternice şi redutabile care activează ce este mai bun într-un client şi îi permit să treacă la următorul nivel de dezvoltare. Această carte explorează şi prezintă sute de astfel de întrebări şi oferă 14 exemple de conversaţii din procesul de instruire pentru a demonstra puterea şi magia acestor dialoguri.

„Meta-Coaching: Coaching Change, Volume I", cu Michelle Duval (2004)

Neuro-semantica duce instruirea la un nivel superior întrucât introduce modelul meta-stărilor şi seria de meta-întrebări pentru a ne ajuta să instalăm cadre superioare ale minţii, astfel încât să dobândim excelenţa în viaţa noastră, în sănătate, afaceri, relaţii, în funcţiile de conducere etc. Această lucrare se bazează pe cursurile de instruire pentru obţinerea atestatului NLP, susţinute de Dr. Hall împreună cu trei instructori de top din Australia: Michelle Duval, Graham Richardson şi Cheryl Gilroy.

Index